

Opinnäytetyö (YAMK)

Sosiaali- ja terveysalan kehittäminen ja johtaminen

2021

Marjut Rahi

# HUIPPUTYYPIKSI ILMAN PÄIHTEITÄ!

– Opetusvideo nuorten päihteiden käytön vähentämiseksi vanhemmuutta tukemalla

Marjut Rahi

## HUIPPUTYYPIKSI ILMAN PÄIHTEITÄ!

- Opetusvideo nuorten päihteiden käytön vähentämiseksi vanhemmuutta tukemalla

Nuorten päihteiden käyttöä ja päihdeongelmia voidaan ehkäistä vanhempien vanhemmuustaitoja lisäävillä interventioilla sekä hoitamalla tehokkaasti lapsuuden mielenterveyshäiriöitä. Kehittämisprojekti pohjautuu tutkimustietoon nuorten päihteiden käytön aiheuttamista terveysriskeistä, kansanterveydellisistä vaikutuksista sekä näiden tekijöiden aiheuttamasta tarpeesta luoda toimintamalli vanhemmuuden tukemiseen kohti nuorten päihteettömyyttä ja nikotiinittomuutta. Vanhemmuutta tukemalla voidaan saada aikaan laajamittaisia vaikutuksia, joilla on suuri kansanterveydellinen ja kansantaloudellinen merkitys.

Kehittämisprojektin tavoitteena on nuorten päihteiden, erityisesti nikotiinituotteiden, käytön vähentäminen, nuorten itsetunnon tukeminen ja vertaispaineesta selviäminen. Projektin tarkoituksena oli luoda vanhemmuuden tukemiseen sopiva toimintamalli peruskoulun 6. -luokkalaisten vanhemmille. Toimintamallilla on tarkoitus antaa vanhemmille oikeaa tietoa nuorten päihteiden käyttöön liittyvistä asioista ja antaa vanhemmille valmiuksia tukea nuoria päihteettömään elämään.

Kehittämisprojekti toteutettiin Lounais-Suomen Syöpäyhdistyksen NIKO II-hankkeen osaprojektina. NIKO II – terveyden edistäminen nuorten arjessa -projekti on Lounais-Suomen Syöpäyhdistyksen luotsaama kehittämis- ja tutkimushanke.

Kehittämisprojektin esiselvitysvaiheessa tehtiin systemoitu kirjallisuuskatsaus. Systemoitu kirjallisuuskatsaus tehtiin, jotta saatiin korkealaatuisia tutkittua tietoa minkälainen tuki auttaa vanhempia tukemaan nuoria päihteettömyyteen ja miten erilaiset vanhempien käyttämät tukimuodot vaikuttavat nuorten päihteiden käyttöön. Tutkimusten tuloksista nousi esiin vanhempien toiminnasta seuraavat tekijät, joilla on vaikutusta nuorten päihteiden käyttöön: vanhempien asenteet päihteiden käyttöön ja pyrkimys rajoittaa niiden käyttöä, vanhempien tuki ja tietämys nuorten toiminnasta sekä nuorten ystäväpiirin tunteminen.

Projektin tuotoksena syntyi Huipputyypiksi ilman päihteitä! -opetusvideo. Opetusvideo jää Lounais-Suomen Syöpäyhdistyksen NIKO II-projektin käyttöön opetusmateriaaleihin ja levitykseen peruskoulujen käyttöön vanhemmuuden tukemiseen. Aluksi opetusvideota pilotoidaan NIKO-projektin yhteistyökoulujen käyttöön. Myöhemmin videota on tarkoitus käyttää koko Varsinais-Suomen alueella sekä laajemmin valtakunnallisesti.

### ASIASANAT:

Vanhemmuus, nuori, terveyden edistäminen, päihteet, opetusvideo

MASTER'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Management and Leadership in Social and Health care

2021| 54 number of pages, 28 number of pages in appendices

Marjut Rahi

## COOL GUY WITHOUT DRUGS!

- Instructional video to reduce substance abuse among young people by supporting parenting

Young people's substance use and substance abuse problems can be prevented through interventions that increase parenting skills and by effective treating of childhood mental disorders. The need for the development project is based on research data related to health impact of young people's use of drugs and how parents could support towards drug-free and nicotine-free lives. Parental support can have significant and far-reaching impact for public health and political economy.

The aim of the project is to reduce young people's use of drugs, to support young people's self-esteem and coping with peer pressure. The purpose of the development project was to create a model for parents to guide and support 6th grade primary school children towards drug free life by providing right information of health and other risks related to drug use. The model is intended to provide right information for parents about issues related to young people's drug use and to equip parents to support young people into a drug-free life.

Cool guy without drugs! -project was a sub-project of the Cancer Society of South-West Finland NIKO II-project. NIKO II-project is a development and research project led by the Cancer Society of South-West Finland.

A systematic review was conducted at the beginning of the development project. A systematic literature review was conducted to provide high-quality research information on what kind of parental support would impact most for young people's substance abuse and what kind of support would help parents most against young people's substance abuse. The results of the research revealed the following factors concerning the activities of parents that have an impact on young people's substance use: parents' attitudes towards substance use and efforts to limit their use, parental support and knowledge of young people's activities, and knowledge of young people's friends.

The output of the project was an instructional video. The video will remain available to the Cancer Society of South-West Finland for the NIKO-project's teaching materials and distribution for use in primary schools to support parenting. The video will be piloted for use by partner schools and later for wider use.

### KEYWORDS:

Parenthood, young, health promotion, alcohol, nicotine, drug

# SISÄLTÖ

<b>1 JOHDANTO</b>	<b>7</b>
<b>2 KEHITTÄMISPROJEKTIN LÄHTÖKOHTIA</b>	<b>9</b>
2.1 Kehittämiprojektin tausta ja toimintaympäristö	9
2.2 Kehittämiprojektin tarve	9
2.3 Kehittämiprojektin tavoite, tarkoitus ja tuotos	10
2.4 Projektiorganisaatio	11
<b>3 NUORTEN PÄIHTEIDEN KÄYTÖN TILANNE SUOMESSA JA MUUALLA SEKÄ NIIDEN KÄYTTÖÖN LIITTYVÄT RISKIT</b>	<b>12</b>
3.1 Nuoret ja nikotiinituotteet	12
3.2 Nuoret ja alkoholi	13
3.3 Nuoret ja huumeet	14
3.4 Nuoret ja muut päihteet	16
3.5 Nuorten päihteiden käytön riskit	17
<b>4 VANHEMPIEN JA PERUSOPETUKSEN ROOLI PÄIHDEKASVATUKSESSA</b>	<b>18</b>
4.1 Vanhempien rooli ja merkitys sekä vanhemmuuden tukeminen	18
4.2 Nuorten kokemus keskusteluyhteys vanhempiensa välillä	20
4.3 Perusopetuksen rooli ja merkitys	20
<b>5 LÄHTÖKOHTIA VANHEMPIEN KOULUTUSMALLILLE VARHAISNUORTEN PÄIHDEKASVATUKSESSA</b>	<b>22</b>
5.1 Koulun ja kodin välinen yhteistyö päihdekasvatuksessa	22
5.2 Vanhemmat koulutuksen kohderyhmänä	23
5.3 Opetusvideot ja verkko-opetus oppimisen tukena	24
5.4 Pedagogisia periaatteita opetusvideon suunnittelua varten	25
<b>6 KEHITTÄMISPROJEKTIN ETENEMINEN</b>	<b>28</b>
6.1 Kehittämiprojektin yleinen eteneminen	28
6.2 Projektin kehittämis- ja arviointimenetelmät	29
<b>7 SYSTEMOIDUN KIRJALLISUUSKATSAUKSEN TOTEUTUS</b>	<b>32</b>
7.1 Hakutulosten karsinta	33
7.2 Aineiston luotettavuuden arviointi	34

7.3 Systemaattisen kirjallisuuskatsauksen luotettavuus	35
7.4 Systemoidun kirjallisuuskatsauksen tulokset: Nuorten päihteiden käyttöön vaikuttaminen vanhemmuutta tukemalla	36
<b>8 VIDEON KÄSIKIRJOITUS JA VALMIS TUOTOS</b>	<b>40</b>
<b>9 KEHITTÄMISPROJEKTIN ARVIOINTI JA POHDINTA</b>	<b>42</b>
9.1 Konstruktivistinen oppimiskäsitys opetusvideon taustalla	43
9.2 Syövän ehkäisyn ja terveyden edistämisen osallistavan toimintamallin toteutuminen	44
9.3 Riskien hallinta	45
9.4 Eettisyys ja luotettavuus	47
<b>LÄHTEET</b>	<b>50</b>

## LIITTEET

- Liite 1. Syövän ehkäisyn ja terveyden edistämisen osallistava toimintamalli
- Liite 2. Kirjallisuushakukoonti
- Liite 3. Systemoidun kirjallisuuskatsauksen hakutulokset
- Liite 4. Tunne nuoren maailma!
- Liite 5. Kuinka tukea nuoren itsetuntoa?
- Liite 6. Miten tukea ja valmistella nuorta toimimaan yllättävissä tilanteissa?
- Liite 7. Kuinka toimia, kun huomaat nuorella vaarallista käytöstä?

## KUVIOT

- Kuvio 1. Tupakan ja nuuskan käyttö 9. -luokkalaisten poikien ja tyttöjen keskuudessa 1995–2019 (Raitasalo & Härkönen 2019, 2). 13
- Kuvio 2. Tosi humalassa vähintään kerran kuukaudessa olleiden nuorten osuus sukupuolen ja kouluasteen mukaan vuosina 2006–2019 (Ikonen & Helakorpi 2019, 4). 14
- Kuvio 3. Kannabista vähintään kerran kokeilleiden nuorten osuus sukupuolen ja kouluasteen mukaan vuosina 2006–2019 (Ikonen & Helakorpi 2019, 5). 16
- Kuvio 4. Kannabiksen käyttö 1995–2019 (Raitasalo & Härkönen 2019, 7). 16

Kuvio 5. Keskusteluyhteyden vanhempien kanssa hyväksi kokevien lasten ja nuorten osuus sukupuolen ja kouluasteen mukaan vuosina 2006–2019 (Ikonen & Helakorpi 2019, 4).	20
Kuvio 6. Kehittämisprojektin aikataulu	29

# 1 JOHDANTO

Nuorten päihteiden käyttöä ja päihdeongelmia voidaan ehkäistä vanhempien vanhemmuustaitoja lisäävillä interventioilla sekä hoitamalla tehokkaasti lapsuuden mielenterveyshäiriöitä (Haravuori & Raitasalo 2017, 1782). Huipputyypiksi ilman päihteitä! -kehittämiprojekti pohjautuu tutkimustietoon nuorten päihteiden käytön aiheuttamista terveysriskeistä, kansanterveydellisistä vaikutuksista sekä näiden tekijöiden aiheuttamasta tarpeesta luoda toimintamalli vanhemmuuden tukemiseen kohti nuorten päihteettömyyttä ja nikotiinittomuutta.

Nuorten terveyden edistäminen on arvoihin perustuvaa tavoitteellista toimintaa terveyden ja hyvinvoinnin aikaansaamiseksi ja sairauksien ehkäisemiseksi. Sen tuloksia ovat terveyttä suojaavien sisäisten ja ulkoisten tekijöiden vahvistuminen, elämäntapojen muutos sekä terveyspalveluiden kehittyminen. Terveyden edistämisen vaikutukset näkyvät yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan terveytenä ja hyvinvointina. (Salakari & Nurminen 2019, 9.)

Kansantaudit ovat sairauksia, joilla on suuri merkitys koko väestön terveydelle. Ne ovat yleisiä väestössä ja vaikuttavat työkykyyn. Niiden hoito vaatii terveydenhuollon palveluita ja siksi ne vaikuttavat suuresti myös kansantalouteen. Suuri osa työikäisten kroonisista sairauksista voidaan ehkäistä. Tärkeimmät keinot kansantautien ehkäisyyn ovat terveellinen ruokavalio, liikunta, tupakoinnin välttäminen, vähäinen alkoholinkäyttö ja lihavuuden ehkäiseminen. (THL 2020.)

Maailman terveysjärjestö WHO on julkaissut ohjelman kansantautien ehkäisemiseksi. Ohjelman tavoitteena on vähentää kansantauteihin liittyvää ennen aikaista kuolleisuutta 25 prosenttia vuoteen 2025 mennessä. Tähän tavoitteeseen pyritään vähentämällä runsasta alkoholin käyttöä, lisäämällä terveysliikuntaa, vähentämällä suolan käyttöä, vähentämällä tupakointia, estämällä väestön jatkuva lihominen ja tehostamalla lääkehoidon vaikuttavuutta. (THL 2020.)

Syöpäsairaudet ovat osa kansantautejamme ja syöpään liittyvät terveydenhuollon kustannukset lisääntyvät lähitulevaisuudessa (Salakari 2017, 23; THL 2020). Tärkeimmät syövän riskitekijät ovat myös muiden tarttumattomien sairauksien riskitekijöitä. Syövän ehkäisyn kannalta tärkeät elämäntapamuutokset vähentävät myös sairastumista sydän- ja verisuonitauteihin, aivoverenkierron häiriöihin, diabetekseen ja ahtauttaviin

keuhkosairauksiin. On arvioitu, että elämäntapamuutoksilla kuten tupakoinnin ja alkoholin käytön lopettamisella voitaisiin välttää 45 prosenttia miesten ja 40 prosenttia naisten syöivistä. (Syöpäjärjestöt 2017.) Lounais-Suomen Syöpäyhdistyksen (LSSY) tarkoituksena on toteuttaa syöväntorjunnan valistus- ja ehkäisytyötä, tarjota tukea syöpäpotilaille ja heidän läheisilleen, toteuttaa koulutus- ja kurssitoimintaa sekä tukea syöpätauteihin ja muihin kasvaimiin kohdistuvaa tutkimustyötä Lounais-Suomen alueella yhdessä Suomen Syöpäyhdistyksen kanssa (Lounais-Suomen Syöpäyhdistys 2020).

Opinnäytetyö toteutetaan Huipputyypiksi ilman päihteitä! -kehittämiprojektina ja se on Lounais-Suomen Syöpäyhdistyksen NIKO II-hankkeen osaprojekti. NIKO II – terveydenedistäminen nuorten arjessa -projekti on Lounais-Suomen Syöpäyhdistyksen luotsaama kehittämis- ja tutkimushanke.



## 2 KEHITTÄMISPROJEKTIN LÄHTÖKOHTIA

### 2.1 Kehittämiprojektin tausta ja toimintaympäristö

Huipputyypiksi ilman päihteitä! -projekti on Lounais-Suomen Syöpäyhdistyksen NIKO II-hankkeen osaprojekti. Kehittämiprojekti toteutettiin Turun ylemmän ammattikorkeakoulun terveyden ja hyvinvoinnin opintojen opinnäytetyönä. NIKO II – terveyden edistäminen nuorten arjessa -projekti on Lounais-Suomen Syöpäyhdistyksen (LSSY) luotsaama kehittämis- ja tutkimushanke.

NIKO-projektin tarpeen muodostivat tieto ja huoli nuorten sekä nuorten aikuisten (12–20-vuotiaat) nikotiiniuotteiden lisääntyneestä ja monipuolistuneesta käytöstä sekä tarve kehittää uudenlaisia terveyden edistämisen ja syövän ennaltaehkäisyn malleja. Syöpäsairaudet ovat osa kansantautejamme ja syöpään liittyvät terveydenhuollon kustannukset lisääntyvät lähitulevaisuudessa. (Salakari 2017, 23; THL 2020.)

Lounais-Suomen Syöpäyhdistyksen tarkoituksena on toteuttaa syöväntorjunnan valistus- ja ehkäisytyötä, tarjota tukea syöpäpotilaille ja heidän läheisilleen, toteuttaa koulutus- ja kurssitoimintaa sekä tukea syöpätauteihin ja muihin kasvaimiin kohdistuvaa tutkimustyötä Lounais-Suomen alueella yhdessä Suomen Syöpäyhdistyksen kanssa. (Lounais-Suomen Syöpäyhdistys 2020.)

Huipputyypiksi ilman päihteitä! -projekti perustuu Takalan (2017) kehittämis- ja tutkimusprojektissa luotuun syövän ehkäisyn edistämisen toimintamalliin, joka on toimintamenehtelmiltään erityisesti syöpään sairastumattomia osallistava ja aktivoiva.

### 2.2 Kehittämiprojektin tarve

Nuorten päihteiden käyttöä ja päihdeongelmia voidaan ehkäistä vanhempien vanhemmuustaitoja lisäävillä interventioilla sekä hoitamalla tehokkaasti lapsuuden mielenterveyshäiriöitä (Haravuori & Raitasalo 2017, 1782). Kehittämiprojektin tarve pohjautui tutkimustietoon nuorten päihteiden käytön aiheuttamista terveysriskeistä, kansanterveydelisistä vaikutuksista sekä näiden tekijöiden aiheuttamasta tarpeesta luoda toimintamalli vanhemmuuden tukemiseen kohti nuorten päihteettömyyttä ja nikotiinittomuutta.

Vanhemmuutta tukemalla voidaan saada aikaan laajamittaisia vaikutuksia, joilla on suuri kansanterveydellinen ja kansantaloudellinen merkitys. Vanhemmuutta tukemalla voidaan vähentää muun muassa lasten sosio-emotionaalisia ongelmia, käytösongelmia ja myöhempiä päihdeongelmia. Jos vanhempi kokee jäävänsä yksin, ilman tukea ja välineitä arjen hallintaan, näkyvät vaikutukset vanhemman ja lapsen hyvinvoinnissa. Vanhemmuutta tukevilla ohjelmilla lisätään vanhempien psyykkistä hyvinvointia, vähennetään perheenjäsenten kokemaa stressiä ja parannetaan ihmissuhteiden laatua. (Laajasalo 2017.)

Kansantaudit ovat sairauksia, joilla on suuri merkitys koko väestön terveydelle. Ne ovat yleisiä väestössä ja vaikuttavat työkykyyn. Niiden hoito vaatii terveydenhuollon palveluita ja siksi ne vaikuttavat suuresti myös kansantalouteen. Suuri osa työikäisten kroonisista sairauksista voidaan ehkäistä. Tärkeitä keinoja elämäntapasairauksien ehkäisyyn ovat tupakoinnin välttäminen ja vähäinen alkoholinkäyttö. (THL 2020.)

Maailman terveysjärjestö WHO on julkaissut ohjelman kansantautien ehkäisemiseksi. Ohjelman tavoitteena on vähentää kansantauteihin liittyvää ennenaikaista kuolleisuutta 25 prosenttia vuoteen 2025 mennessä. Tähän tavoitteeseen pyritään mm. vähentämällä alkoholin käyttöä ja tupakointia. (THL 2020.)

Kansanterveystavoitetta on asetettu myös osana kestävän kehityksen tavoiteohjelmaa (Agenda 2030), josta YK:n jäsenmaat ovat sopineet vuonna 2015. Suomessa tupakkalain tavoitteena on ollut vuodesta 2010 lähtien tupakkatuotteiden käytön loppuminen. Vuonna 2018 työikäisistä miehistä 19 prosenttia sekä naisista 11 prosenttia käytti jotain tupakkatuotetta päivittäin. Kun myös satunnainen käyttö huomioitiin, jotain tupakkatuotetta käytti miehistä 32 prosenttia ja naisista 18 prosenttia. Jos kehitys jatkuu nykyisellään, niin tupakkatuotteiden päivittäinen käyttö vähenee suhteellisesti vuosittain miehillä 4,0 prosenttia ja naisilla 5,4 prosenttia. Näin ollen vuonna 2030 tupakkatuotteita käyttäisi päivittäin miehistä 11 ja naisista kuusi prosenttia. Tupakkalain tavoitetta ei siis tulla saavuttamaan ilman merkittäviä lisätoimia. (Ollila & Ruokolainen 2019, 1.)

### 2.3 Kehittämisprojektin tavoite, tarkoitus ja tuotos

Tämän kehittämisprojektin tarkoituksena oli luoda vanhemmuuden tukemiseen sopiva toimintamalli peruskoulun 6. -luokkalaisten vanhemmille. Toimintamallilla on tarkoitus antaa vanhemmille oikeaa tietoa nuorten päihteiden käyttöön liittyvistä asioista ja antaa

vanhemmille valmiuksia tukea nuoria päihteettömään elämään. Projektin tavoitteena on nuorten päihteiden, erityisesti nikotiinituotteiden, käytön vähentäminen, nuorten itsetunnon tukeminen ja vertaispaineesta selviäminen. Projektin tuotoksena syntyi opetusvideo.

## 2.4 Projektioorganisaatio

Projektilla tulee olla selkeä organisaatio, jossa kunkin osapuolten roolit ja vastuut on selkeästi määriteltä. Yleensä projektioorganisaatio koostuu ohjausryhmästä, varsinaisesta projektioorganisaatiosta sekä yhteistyökumppaneista. Projektille perustetaan yleensä hankkeen tärkeimmistä rahoittaja- ja sidosryhmistä koostuva ohjausryhmä, jota usein kutsutaan myös johtoryhmäksi. Ohjausryhmän tehtävänä on valvoa hankkeen etene mistä, arvioida hankkeen tuloksia, hoitaa koordinaatiota ja tiedonkulkua tärkeimpien sidosryhmien ja projektin välillä sekä tukea projektipäällikköä suunnittelussa ja projektin strategisessa johtamisessa. (Silfverberg 2005, 50.) Tässä kehittämissuunnitelmassa ohjausryhmä ja projektioorganisaatio osittain yhdistyivät.

Tämän kehittämissuunnitelman toteutuksesta vastasi Turun ylemmän ammattikorkeakoulun Sosiaali- ja terveysalan kehittämisen ja johtamisen opintoja suorittava projektipäällikkö. Projektipäällikön tukena toimi NIKO II-projektin ohjausryhmä ja opettajatutor sekä mentori. Kehittämissuunnitelman ohjausryhmään kuuluivat NIKO II-projektin projektipäällikkö, Lounais-Suomen Syöpäyhdistyksen toimitusjohtaja, Lounais-Suomen Syöpäyhdistyksen projektikoordinaattori, opiskelijoiden opettajatutorit Turun ammattikorkeakoulusta ja NIKO II-projektin osahankkeita tekevät opiskelijat. Projektin tuotoksena syntyneen opetusvideon sisällön ja käsikirjoituksen tuottamisesta vastasi projektipäällikkö. Opetusvideon äänien, diojen sekä kuvien yhteensovituksista vastasi media-alan ammattilainen. Opetusvideon visuaalisen ilmeen viimeisteli graafikko, jotta siitä saatiin yhteneväinen muiden NIKO II-projektien tuotosten kanssa.

Ohjausryhmä kokoontui projektin aikana seitsemän kertaa. Ohjausryhmä ohjasi projektia, vastasi päätösten teosta, tuki projektipäällikköä ja varmisti, että projektin tehtävät saavutettiin. Ohjausryhmässä opiskelijat esittelivät oman kehittämissuunnitelman vaiheita ja saivat vertaistukea muilta opiskelijoilta, ohjausryhmältä sekä opettajatutorilta. Ohjausryhmän toiminta oli ennalta suunniteltua ja asialistaan perustuvaa. Ryhmässä käytiin NIKO II-projektin kuulumiset läpi ja sen projektipäällikkö piti tilannekatsauksen. Jokainen ohjausryhmän opiskelija toimi vuorollaan kokouksen puheenjohtajana ja sihteerinä. Kokouksen asialista ja oheismateriaalit lähetettiin etukäteen osallistujille tutustuttavaksi.

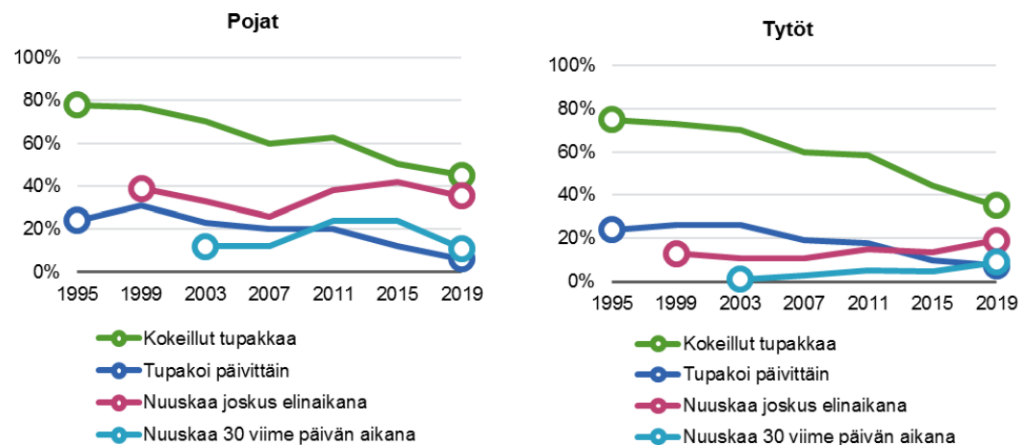
## 3 NUORTEN PÄIHTEIDEN KÄYTÖN TILANNE SUOMESSA JA MUUALLA SEKÄ NIIDEN KÄYTTÖÖN LIITTYVÄT RISKIT

### 3.1 Nuoret ja nikotiinituotteet

Nuorten tupakointi on vähentynyt 2000-luvulla yleisesti. Siitä huolimatta nuoret kokeilevat ja käyttävät edelleen tupakkatuotteita. Vuonna 2019 seitsemän prosenttia 9. -luokkalaisista tupakoi päivittäin, kun 20 vuotta aiemmin päivittäin tupakoi 25 prosenttia nuorista (Raitasalo ym. 2019, 1). Päivittäin tai lähes päivittäin tupakoivien naisten osuus 15–24-vuotiaiden naisten osuudessa oli jopa suurempi (13 %) kuin saman ikäryhmän miehillä (11 %). Molemmissa sukupuolissa tupakointi on koko tarkastelujaksolla vähentynyt erityisesti nuoremmissä ikäryhmissä. (Karjalainen ym. 2020, 22.)

Uutena haasteena on nuuskan käytön lisääntyminen. Nuuskan käyttö on lisääntynyt erityisesti 15–34-vuotiailla miehillä. Tässä ikäryhmässä nuuskaa käytettiin eniten päivittäin (12 %). (Karjalainen ym. 2020, 22.) Vuodesta 2007 jatkunut perusopetuksen 9. vuosiluokan oppilaiden nuuskankäytön lisääntyminen on poikien kohdalla tasoittunut, mutta tyttöjen nuuskakokeilut ovat lisääntyneet edelleen. Vuonna 2019 pojista 35 prosenttia oli käyttänyt joskus nuuskaa ja tytöillä vastaava osuus oli 19 prosenttia. (Raitasalo & Härkönen 2019, 1.)

Vuonna 2015 kysyttiin ensimmäisen kerran 9. -luokkalaisilta nuorilta sähkösavukkeen sekä vesipiipun (shisha) käytöstä, jotka näyttivät vuoden 2015 joidenkin tutkimusten mukaan lisänneen suosiotaan nuorten keskuudessa. Vuonna 2019 sähkösavukkeiden käyttö oli vähentynyt huomattavasti vuodesta 2015. Viime 12 kuukauden aikana sähkösavukkeita oli kokeillut työistä 18 prosenttia ja pojista 26 prosenttia. Vastaavat osuudet olivat vuonna 2015 26 prosenttia työistä ja 44 prosenttia pojista. Myös vesipiipun käyttö on vähentynyt alle puoleen 2015 vuodesta. Työistä ja pojista oli kolme prosenttia kokeillut vesipiippua 12 viime kuukauden aikana. (Raitasalo & Härkönen 2019, 3.) (Kuvio 1.)



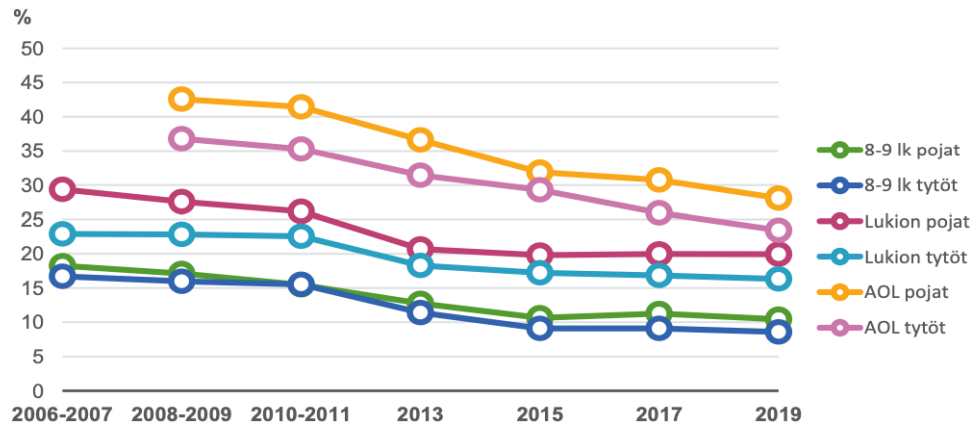
Kuvio 1. Tupakan ja nuuskan käyttö 9. -luokkalaisten poikien ja tyttöjen keskuudessa 1995–2019 (Raitasalo & Härkönen 2019, 2).

### 3.2 Nuoret ja alkoholi

Raittius on yleistynyt 15–24-vuotiaiden ikäryhmässä, jossa raittiita vuonna 1998 oli 11 prosenttia ja vuonna 2014 oli jo 27 prosenttia vastaajista. Kehitys näyttää kuitenkin pysähtyneen, sillä vuoden 2014 jälkeen raittiiden osuus on hieman vähentynyt ollen 25 prosenttia vuonna 2018. Kouluterveyskyselyssä (2019) nuorten raittius on lisääntynyt vuosituhaten alusta noin 2010-luvun puoliväliin asti, minkä jälkeen raittiiden osuuden kasvu on tasaantunut tai jopa lähtenyt laskuun. (Karjalainen ym. 2020, 21.)

Vuonna 2019 perusopetuksen 8.- ja 9. -luokkalaisista nuorista joi 10 prosenttia itsensä tosi humalaan vähintään kerran kuukaudessa, lukiolaisista 18 prosenttia ja ammatillisten oppilaitosten opiskelijoista 27 prosenttia. Kaikilla luokka-asteilla tosi humalaan juominen oli yleisempää pojilla kuin tytöillä. (Ikonen & Helakorpi 2019, 4.) (Kuvio 2.)

Alkoholeista olut on säilyttänyt pojilla suosikkijuoman asemansa koko tarkastelujakson 1995–2019 ajan. 27 prosenttia pojista sanoi juoneensa olutta 30 viime päivän aikana. Tyttöjen suosiossa ovat tällä vuosikymmenellä long drink-juomat, siideri ja väkevät juomat. Näitä oli viime 30 päivän aikana juonut noin 25 prosenttia tytöistä. (Raitasalo & Härkönen 2019, 3.)



Kuvio 2. Tosi humalassa vähintään kerran kuukaudessa olleiden nuorten osuus sukupuolen ja kouluasteen mukaan vuosina 2006–2019 (Ikonen & Helakorpi 2019, 4).

### 3.3 Nuoret ja huumeet

Huumeiden käyttö on Suomessa rangaistava teko. Suomen laissa 50 luvussa sanotaan huumausainerikoksista kohdassa 2 a § huumausaineen käyttör rikoksesta seuraavasti: ”Joka laittomasti käyttää taikka omaa käyttöä varten pitää hallussaan tai yrittää hankkia vähäisen määrän huumausainetta, on tuomittava huumausaineen käyttör rikoksesta sakkoon tai vankeuteen enintään kuudeksi kuukaudeksi.”

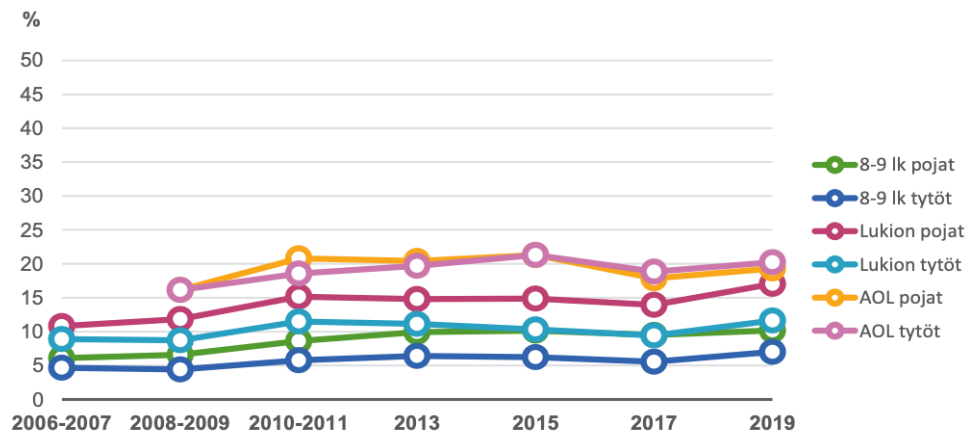
Huumeiden käytön rangaistavuuden vuoksi erilaisissa kyselyissä ja tutkimuksissa on helpompaa kysyä muiden kuin vastaajan omasta huumeiden käytöstä. Tieto siitä, kuinka paljon huumeita käyttäviä henkilöitä tunnetaan, kertoo huumausaineiden levinneisyydestä. Kun henkilö tuntee huumeidenkäyttäjän tai hänelle on tarjottu tai kaupattu huumeita, niin voidaan katsoa hänen joutuneen sosiaalisesti altistuneeksi huumeille. Tämä ei vielä tarkoita omia huumekeileilyjä tai huumeiden käyttöä, mutta se lisää tietämystä huumeiden käyttöön liittyvistä normeista ja siitä maailmasta, jossa huumeita käytetään. (Rimpelä ym. 1994, 3730–3735.)

Valtakunnallisen kouluterveyskyselyn (2019) mukaan huumeita on ainakin kerran elämässään kokeillut yhdeksän prosenttia peruskoulun 8. ja 9. luokan oppilaista, 14 prosenttia lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoista ja 20 prosenttia ammatillisten oppilaitosten 1. ja 2. vuoden opiskelijoista.

Huumekyselyissä huumeita käyttävien henkilöiden tuntemista on seurattu vuodesta 1998 alkaen. Se on lisääntynyt koko tarkastelujakson ajan yli 25-vuotiailla ja vuodesta 2006 myös 15–24-vuotiaiden ikäryhmässä. Vuonna 2018 yli 55 % 15–24-vuotiaista tunsivat huumeita käyttävän henkilön. Huumeita käyttävien henkilöiden tuntemisen lisäksi myös huumeiden tarjonta on sosiaalista altistumista huumeille. Huumekyselyssä on kysytty, onko vastaajalle tarjottu huumeita joko ilmaiseksi tai ostettavaksi joskus elinaikana tai viimeisten 12 kuukauden aikana. Huumeiden tarjonta kasvoi tasaisesti aina vuoteen 2010 asti, jolloin reilulle kolmasosalle suomalaisista oli joskus tarjottu huumeita. Tämä osuus on pysynyt tasaisena ollen 37 prosenttia vuonna 2018. Nuorimmassa ikäryhmässä (15–24-vuotiaat) huippu saavutettiin vuonna 2002, jolloin lähes puolelle tämän ikäryhmän vastaajille oli joskus elinaikana tarjottu huumeita. Vuonna 2018 yli 40 prosentille 15–24-vuotiaista nuorista on tarjottu huumeita. Huumeita tarjotaan erityisesti juuri 15–24-vuotiaille nuorille. (Karjalainen ym. 2020, 13–14.)

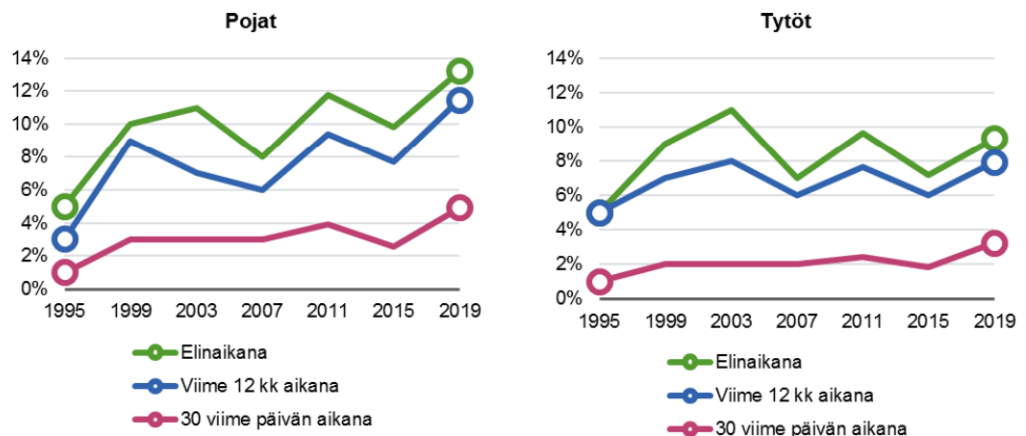
Uutena haasteena on erilaisten päihteiden entistä helpompi saatavuus verkko- ja kännykkäsovellusten avulla. Kannabista koetaan olevan melko helppo hankkia, mutta muiden huumeiden hankinnan koetaan olevan vaikeampaa. 15–24-vuotiaiden ikäryhmästä 55 prosenttia vastasi kyselyissä, että kannabiksen hankkiminen olisi melko helppoa tai hyvin helppoa. Vastaavanlainen tulos saatiin Kouluterveyskyselyssä 2019, kun lukiolaisista 57 prosenttia ja ammatillisten oppilaitosten opiskelijoista 62 prosenttia raportoi, että heidän olisi omalta osaltaan melko tai erittäin helppoa hankkia huumeita, kuten kannabista. Eniten kiinnostusta kannabiksen kokeiluun tai käyttöön löytyy miehillä 25–34-vuotiaiden ikäryhmästä 45 prosentilla ja 15–24-vuotiaiden ikäryhmästä naisilla 30 prosentilla. Lähes kaikki, jotka ovat käyttäneet huumeita, ovat myös jossain vaiheessa käyttäneet kannabista. (Karjalainen ym. 2020, 15–18.)

Perusopetuksen 8. ja 9. luokkaa käyvistä nuorista yhdeksän prosenttia, lukiolaisista 14 prosenttia ja ammatillisten oppilaitosten opiskelijoista 20 prosenttia oli kokeillut kannabista vähintään kerran. Hieman enemmän kokeilut yleistyivät lukiolaispojilla, joilla kannabista vähintään kerran kokeilleiden osuus kasvoi 14 prosentista 17 prosenttiin. (Ikonen & Helakorpi 2019, 5.) (Kuvio 3.)



Kuvio 3. Kannabista vähintään kerran kokeilleiden nuorten osuus sukupuolen ja kouluasteen mukaan vuosina 2006–2019 (Ikonen & Helakorpi 2019, 5).

Muiden huumeiden kuin kannabiksen käyttäminen on 15–16-vuotiailla harvinaista. Kolme prosenttia nuorista ilmoitti vuonna 2019 kokeilleensa jotain muuta huumetta kuin kannabista. Kannabis on yleensä huume, jota on kokeiltu ensimmäisenä (kuvio 4.). Jotkut kannabista kokeilleista kokeilevat myöhemmin muita huumeita, mutta yleensä tämä tapahtuu vanhempana kuin 15–16-vuotiaina. (Raitasalo & Härkönen 2019, 8.)



Kuvio 4. Kannabiksen käyttö 1995–2019 (Raitasalo & Härkönen 2019, 7).

### 3.4 Nuoret ja muut päihteet

Liuottimien tai liimojen jatkuvampi päihdekäyttö on varsin harvinaista. Vuosina 1998, 2002 ja 2006 tehtyjen kyselyiden mukaan yksi prosentti 15–24-vuotiaista nuorista oli



edellisen vuoden aikana käyttänyt liuottimia tai liimoja. Liuottimien ja liimojen kokeilukäyttöä esiintyy erityisesti nuorilla. Erilaisten kyselyiden mukaan 6–8 prosenttia peruskoululaisista tai 15–16-vuotiaista nuorista on ainakin kerran haistellut jotain ainetta (liimoja, liuottimia ym.) päihtymistarkoituksessa. (Karjalainen ym. 2020, 20.) Haisteltavien aineiden käyttö näyttää useimmilla nuorilla jäävän muutamaan kokeilukertaan (Raitasalo & Härkönen 2019, 6).

Lääkärin määräämien uni- tai rauhoittavien lääkkeiden käyttö on viime vuosina lisääntynyt, sillä vuoteen 2015 asti noin viisi prosenttia 9. -luokkalaisista nuorista kertoi käyttäneensä näitä lääkkeitä, kun vuonna 2019 pojista seitsemän prosenttia ja tytöistä 10 prosenttia ilmoitti joskus käyttäneensä niitä. Ilman lääkärin määräystä rauhoittavia tai unilääkkeitä käyttäneiden osuus on pysynyt tasaisena. Työillä käyttö on jonkin verran yleisempää kuin pojilla: vuonna 2019 pojista kuusi ja tytöistä kahdeksan prosenttia oli joskus käyttänyt näitä lääkkeitä ilman lääkärin määräystä. (Raitasalo & Härkönen 2019, 5.)

### 3.5 Nuorten päihteiden käytön riskit

Nuorten päihdeongelmilla on suora yhteys mielenterveyteen. Mitä aikaisemmin nuori aloittaa päihteiden käytön ja mitä runsaampaan sen käyttö on, sitä todennäköisemmin nuori oireilee myös muulla tavoin psyykkisesti ja kärsii jostain muusta samanaikaisesta mielenterveyden häiriöstä. Humalassa nuorten tapaturmariski nousee. Oma riskinotto-kynnys alenee, harkintakyky heikkenee ja käytös voi muuttua aggressiivisemmaksi. Humalassa voi ajautua väkivaltaisiin tilanteisiin tai tulla raiskatuksi. (Von der Pahlen ym. 2013, 111.)

Hyvin nuorena aloitettu runsas humalahakuinen juominen aiheuttaa sekä fyysisiä että sosiaalisia ongelmia. Runsas alkoholin käyttö vaikuttaa nuoren keskeisiin aivotoimintoihin. Mitä varhaisemmin päihteiden käyttö aloitetaan, sitä vaikeampaa siitä on irrottautua. Jo pienetkin alkoholimäärät lapsille ja nuorille ovat selkeä terveysriski. Nuorten taitoja päihteettömyyteen tulee tukea ja vahvistaa. (Von der Pahlen ym. 2013, 111.)

Vastaavasti mitä nuorempana nikotiinituotteiden käyttö aloitetaan, sitä suuremmiksi terveysriskit nousevat. Tupakkatuotteet vahingoittavat koko elimistöä. Nikotiinituotteiden aiheuttamia terveysriskejä ovat hengityselimiin liittyvät sairaudet, suusairaudet, sydän- ja verisuonisairaudet sekä erilaiset syöpätaudit. (Patja 2020.)

## 4 VANHEMPIEN JA PERUSOPETUKSEN ROOLI PÄIHDEKASVATUKSESSA

### 4.1 Vanhempien rooli ja merkitys sekä vanhemmuuden tukeminen

Vanhemmilla on tärkeä rooli lastensa koulunkäynnissä ja päihteiden käytössä. Vanhemmuuden vaikutusta voidaan mitata molemmilla alueilla. Nuoret, jotka saavat enemmän lämpöä ja tukea vanhemmiltaan, käyttävät huomattavasti vähemmän päihteitä ja suhtautuvat myönteisemmin kouluun verrattuna murrosikäisiin, jotka eivät saa tukea vanhemmiltaan. (Chaplin ym. 2012; Koutakis ym. 2008; Yap ym. 2017.) Nuoren persoonallisuudella, kyvyllä käsitellä ongelmia ja perheen tukemisella on ratkaiseva merkitys nuoren selviytymiseen teini-ikästä. Myönteinen asenne, tunne pärjäämisestä, perheen tuki ja vanhempien elämänhallinta luovat pohjan tasapainoiselle nuoruudelle. (Viljamaa 2017, 19.)

Vanhempien osallisuus tukee perheiden arkea ja vanhempana selviytymistä, joten osallisuutta vahvistamalla on mahdollista tukea koko perheen hyvinvointia. Perheen kohdassa haastavia elämäntilanteita tai vaikeuksia saattaa vanhempien osallisuuden tukeminen kohentaa perheen selviytymistä nykyhetkessä, vähentää vaikeuksien pitkäaikaisia kielteisiä vaikutuksia perheenjäsenien hyvinvoinnille ja ehkäistä vanhempien heikon osallisuuden tunteen siirtymistä lapsille. Vanhempien osallisuutta on mahdollista tukea vanhemmuutta vahvistamalla, perheiden arjen toimivuutta tukemalla ja sosiaalisen tuen saantia turvaamalla. (Vuorenmaa 2016, 83–84.)

Vanhempien tuntemus nuorten toiminnasta on tunnistettu tärkeäksi tekijäksi nuorten varhaisen ongelmakäyttäytymisen ehkäisyssä, kuten päihteiden käyttö ja rikollisuus. Vanhemmat voivat saada tietoa omalla toiminnallaan ja viettämällä aikaa nuorten kanssa sekä tutustumalla heidän ystäviinsä ja harrastuksiinsa. Monissa tutkimuksissa on löydetty yhteyksiä vanhempien tietämyksen nuorten toiminnasta ja nuorten päihteiden käytön sekä rikollisuuden välillä. (Chaplin ym. 2012; Koutakis ym. 2008; Yap ym. 2017.) Vanhempien osallistumisella nuorten elämään, nuorten toimintaa tarkkailemalla sekä vanhempien ja lasten välisillä hyvillä suhteilla voidaan vähentää nuorten alkoholin käytön riskiä (Yap ym. 2017).

Viljamaan (2017) mukaan psykologinen vanhemmuus on välittämistä, kiinnostumista, ohjaamista, auttamista ja tukemista. Tähän kaikkeen tarvitaan motivaatiota ja oman aikuisen roolin löytämistä. Nuorelle on helpompaa kohdata aikuinen, joka on perillä hänen elämästään. Edellytyksenä sille on, että vanhempi pysyy selvillä, jakaako nuori elämänsä Instagramissa vai Snapchatissa ja pelaako hän vain sallittuja pelejä vanhempien ollessa töissä. Vanhemman on hyvä tietää, miten ja kenen kanssa nuori toimii myös muualla sosiaalisessa mediassa. (Viljamaa 2017, 162.)

Lasten, nuorten ja huoltajien välinen luottamuksellinen ja hyvä keskusteluyhteys suojaa lasta ja nuorta päihteiltä sekä muilta riippuvuuksilta (Lainio-Peltola ym. 2020, 36–37). Arvokkain ja tärkein asia, minkä vanhemmat voivat nuorilleen antaa ovat yhteinen aika ja tekeminen. Yhteiset aktiviteetit, joihin osallistutaan yhdessä tasa-arvoisina, takaavat sen, ettei kasvattaminen rajoitu pelkästään kieltämiseen ja käskemiseen. (Viljamaa 2017, 180.)

Päihteiden käytöstä olisi hyvä puhua nuoren kanssa jo ennen kuin hän tulee siihen ikään, jolloin päihteitä yleensä aletaan käyttää. Keskusteluissa voi käyttää pohjalla esimerkkitapauksia. Vanhemmat voivat pohtia yhdessä nuoren kanssa, yleisellä tasolla, mitkä asiat yleensäkin saavat nuoren kokeilemaan päihteitä ja minkälaisia tilanteita siitä voi syntyä. On myös hyvä muistaa ja muistuttaa, että monet nuoret eivät käytä päihteitä ja nuorten raittius on yleistynyt. Nuorelle pitää vakuuttaa, että koskaan ei tarvitse eikä kannata käyttää päihteitä sen takia, että muutkin käyttävät. (Von der Pahlen ym. 2013, 109–117.)

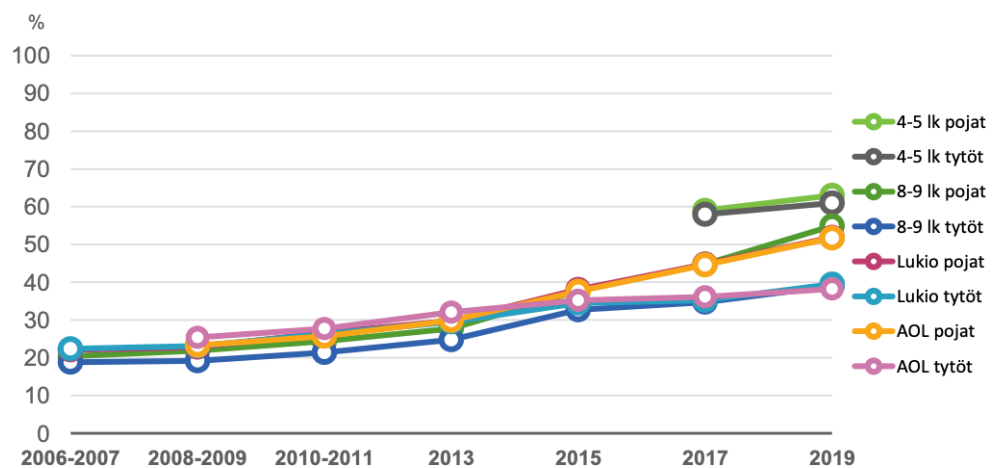
Vanhempien tuki vahvistaa murrosikäisten positiivisia ihmissuhteita, jotka ovat ensiarvoisen tärkeitä alkoholin käyttöön kannustavien ikätovereiden aiheuttamien paineiden kestämisessä. Teini-ikäiset, jotka kokevat vanhempien suurta tukea, ovat taitavampia kestäämään ikätovereiden aiheuttamien paineiden vaikutuksen verrattuna murrosikäisiin, jotka kokevat heikomman vanhempien tuen. On mahdollista, että heikko vanhempien tuki korreloi henkilöiden sisäisten taitojen kanssa selviytyä vertaispaineista. Ilman tarvittavia taitoja heikosti vanhempien tukea kokevat nuoret voivat olla alttiimpia negatiivisille vertaisvaikutuksille. (Chaplin ym. 2012; Koutakis ym. 2008; Yap ym. 2017.)

Monissa tutkimuksissa on todettu vanhempien asenteilla nuorten päihteiden käyttöön olevan suuri merkitys. Vanhempien kielteinen suhtautuminen tupakointiin voi ehkäistä nuorten tupakoinnin aloittamista ja rohkaisu lopettamiseen voi auttaa lopettamista (Thomas ym. 2013). Vanhempien myönteinen asenne nuorten alkoholinkäyttöön, heidän

nuorille tarjoamansa alkoholit sekä vanhempien oma alkoholin käyttö ovat tunnistettuja riskitekijöitä nuorten alkoholinkäyttöön (Yap ym. 2017).

#### 4.2 Nuorten kokema keskusteluyhteys vanhempiensa välillä

Perusopetuksen 8. ja 9. luokkaa käyvät, lukiossa sekä ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevat pojat kokivat aikaisempaa yleisemmin, että heillä on hyvä keskusteluyhteys vanhempiensa kanssa. Perusopetuksen 4. ja 5. luokkaa käyvistä lapsista 62 prosenttia koki keskusteluyhteyden vanhempien kanssa hyväksi. (Ikonen & Helakorpi 2019, 4.) (Kuvio 5.)



Kuvio 5. Keskusteluyhteyden vanhempien kanssa hyväksi kokevien lasten ja nuorten osuus sukupuolen ja kouluasteen mukaan vuosina 2006–2019 (Ikonen & Helakorpi 2019, 4).

#### 4.3 Perusopetuksen rooli ja merkitys

Peruskoulun ehkäisevää päihdetyötä määrittelevät lainsäädäntö, opetussuunnitelma sekä opiskeluhoillon käytännöt. Ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä annetun lain (523/2015) mukaan ehkäisevällä päihdetyöllä tarkoitetaan toimintaa, jonka avulla vähennetään päihteiden käyttöä ja päihteiden käytöstä aiheutuvia terveydellisiä, sosiaalisia ja yhteiskunnallisia haittoja. Lain mukaan kunnan on huolehdittava ehkäisevän päihdetyön tarpeenmukaisesta organisoinnista alueellaan. Oppilaitoksilla on erittäin tärkeä asema lasten ja nuorten ehkäisevän päihdetyön toteuttajina. Ehkäisevä päihdetyö on osa oppilaitosten perustyötä.

Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki (1287/2013) on tullut voimaan elokuussa 2014. Sen mukaan opiskeluhuolto on laaja-alaista oppilaiden ja opiskelijoiden hyvinvoinnin tukemista oppilaitoksissa. Tavoitteena on saada aikaan oppilaitoksen hyvinvointia tukevaa toimintakulttuuria, jolla huolehditaan oppilaiden ja yhteisön hyvinvoinnista sekä ympäristön terveellisyydestä ja turvallisuudesta.

Perusopetuksen opetussuunnitelman mukaisesti päihdeasioita käsitellään ympäristöopin ja terveystiedon opetuksessa sekä muidenkin oppiaineiden yhteydessä. Opetussuunnitelmassa päihteet mainitaan erityisesti 3.–6. luokkien ympäristöopin sisällöllisissä arjen tilanteissa ja yhteisöissä toimimisen yhteydessä harjoiteltaessa turvallisuuden edistämistä ja turvataitoja. (Opetushallitus 2014.)

Monissa kouluissa hyödynnetään ulkopuolisia vierailijoita päihdekasvatuksen asiantuntijoina. Kouluissa vierailuja tekevät esimerkiksi kunnan ehkäisevän päihdetyön yhdyshenkilö, järjestöt, nuorisotyöntekijät, terveydenhuollon henkilökunta, alan opiskelijat ja poliisi. Suositeltavaa on, että opettaja ei lähtisi pois luokasta ulkopuolisen asiantuntijan ollessa paikalla, jotta opettaja tietää, miten aihetta on käsitelty ja voi tarvittaessa jatkaa keskustelua luokan kanssa. (Lainio-Peltola ym. 2020, 38.)

Nuoret haluavat tietoa erilaisista päihteistä sekä niiden haitoista ja vaikutuksista. Nuoret toivovat, että päihteistä puhutaan avoimesti ja päihdekasvatus olisi tärkeässä roolissa oppilaitoksissa. Hyvinä päihdekasvatuksen toteutustapoina nuoret pitävät opettajien pitämiä tunteja, asiantuntijan luentoja, kokemusasiantuntijan luentoja ja nuorilta nuorille luokkayhteisössä pidettäviä tunteja. Enemmistö nuorista haluaa olla mukana suunnittelemassa kouluissa toteutettavaa päihdekasvatusta. Nuoret uskovat tiedon välittyvän paremmin nuorilta nuorille. Nuoret toivovat toiminnallisuuden lisäämistä opetukseen ja koko oppitunnin kestäviä päihdekasvatustunteja, jolloin luokassa voidaan keskustella yhdessä. (Lainio-Peltola ym. 2020, 10.)

## 5 LÄHTÖKOHTIA VANHEMPIEN KOULUTUSMALLILLE VARHAISNUORTEN PÄIHDEKASVATUKSESSA

### 5.1 Koulun ja kodin välinen yhteistyö päihdekasvatuksessa

Koulun ja kodin yhteistyö on kirjattu perusopetuslakiin ja opetussuunnitelman perusteisiin. Vanhemmilla ja huoltajilla on ensisijainen vastuu lasten ja nuorten hyvinvoinnista. Oppilaitos voi kuitenkin tukea vanhempien kasvatusvastuuta tarjoamalla heille tietoa ja mahdollistamalla vanhempien keskinäistä vertaistukea. Päihteistä on luontevaa keskustella vanhempainilloissa ja muissa tilanteissa, joissa yhtenä teemana voi olla lasten ja nuorten hyvinvointi sekä terveelliset elämäntavat. Huoltajille tulee tiedottaa koulussa mahdollisesti ilmenevästä päihteiden käytöstä ja mediankäytön ilmiöistä. Koulu voi tukea huoltajia heidän kasvatustyössään suosittamalla kotiintuloaikoja ja riittävää uni- ja lepoaikaa ilman sähköisiä viestintävälineitä. (Lainio-Peltola ym. 2020, 36–37.)

Erilaisten koulun ja kodin yhteistyömuotojen kautta vahvistetaan opettajien, oppilaiden ja vanhempien kunnioitusta ja luottamusta toisiinsa. Koulun ja kodin yhteistyön perusta rakentuu koulun organisoimissa henkilökohtaisissa tapaamisissa ja tilaisuuksissa sekä yhteistyössä kotien kanssa järjestetyissä tapahtumissa. Näiden perinteisten koulun ja kodin yhteistyömuotojen rinnalla tieto- ja viestintätekniikka mahdollistaa uudenlaisia osallistumisen ja osallisuuden tapoja. Tieto- ja viestintätekniikkaa voidaan käyttää monipuolisesti koulun ja kodin välisessä vuorovaikutuksessa ja viestinnässä sekä oppimisen ja kasvun tukemisessa. (Korhonen & Lavonen 2014, 149.)

Koulun ja kodin välistä yhteydenpidossa opettajat ja vanhemmat korostavat Wilman merkittävää asemaa yhteydenpidon toteuttamisessa. Vanhemmat kokevat Wilman jopa olennaisimpana osana yhteydenpitoa. Wilman korostumisesta huolimatta eri yhteydenpidon muotoja käytetään kuitenkin paljon, mikä kertoo yhteydenpidon monipuolisesta toteuttamisesta. Opettajat ja vanhemmat määrittelevät ensisijaisesti koulun ja kodin väliseen yhteydenpitoon kuuluvan Wilman lisäksi vanhempainvartit, vanhempainillat sekä puhelut. Yhteydenpidon päämääränä on lapsen hyvinvointi ja kasvun sekä kehityksen tukeminen. Toimivan yhteydenpidon merkkeinä pidetään opettajan ja vanhemman välistä vastavuoroista vuorovaikutussuhdetta, luottamusta, avoimuutta ja oikeanlaista asennetta. Edellytyksenä toimivaan yhteydenpitoon korostetaan asenteen merkitystä.

Kasvatuskumppanuus ja yhteinen linja helpottavat vanhempien ja koulun välisen vuorovaikutussuhteen muodostumista sekä yhteydenpitoa. (Iso-Ilomäki & Mäki 2020, 43–46.)

## 5.2 Vanhemmat koulutuksen kohderyhmänä

Konstruktivistista oppimiskäsitystä pidetään tämän ajan vallitsevana oppimiskäsityksenä. Uutta tietoa omaksutaan aiemmin opittua käyttämällä. Konstruktivismiin mukaan ihmismieli ei passiivisesti vastaanota aistihavaintoja, vaan se aktiivisesti rakentaa tietoa (Tynjälä 2002, 26). Uuden oppiminen ei koskaan ala alusta, vaan opetuksessa on tärkeää ottaa huomioon opettävien jo olemassa olevat tiedot sekä myös odotukset ja ennako-oletukset. Opetuksessa tulisi vahvistaa opettävien itsetuntoa sekä käsitystä oman toiminnan merkityksestä oppimisen kannalta. (Rauste-von Wright ym. 2003, 15–18.)

Aikuisen oppijan elämäkokemusta pidetään oleellisena oppimisen lähteenä ja joustavuudella, kuten elämäntilanteiden huomioimisella, on oppimisprosessissa suuri merkitys (Koro 1993, 65). Aikaisemmat kokemukset tulisi ottaa opetustilanteissa huomioon. Koulutusprosessin suunnittelussa on aina otettava huomioon jokaisen osallistujan oman elämän kokonaisuus. Koulutukseen osallistuja ei ole vain henkilöhistoriansa muovaama ja tulevaisuuteen orientoituva, vaan myös samaan aikaan osallisena myös muissa vuorovaikutusprosesseissa. Aikuisten elämäkokemus on laaja-alaista ja sitä on kertynyt monista eri elämän rooleista. Opetustilanteissa kokemukset ovat suuri voimavara esimerkiksi ryhmäkeskusteluissa. Kokemuksilla voi olla myös negatiivisia vaikutuksia oppimista ajatellen, sillä aikuisten toiminta- ja ajattelutavat voivat olla pinttyneitä ja he voivat myös puolustaa voimakkaasti omaa tapaansa toimia ja ajatella. Tällaisten tapojen muuttaminen on usein työlästä. Aikuksilla voi olla myös vääriä ennakkokäsityksiä todellisuudesta, mikä asettaa haasteita aikuisten koulutukselle. (Rauste-von Wright ym. 2003, 36.)

Aikuisohjauksella pyritään tukemaan yksilöitä selventämään ja muotoilemaan toimintansa perustaa ja tunnistamaan elämäntoimintonsa siten, että he voivat elää elämäänsä paremmin ja mahdollisesti toimimaan toisin kuin nykyisessä elämäntilanteessaan. Ohjauksessa keskitytään yksilön toimintaan ja elämään vaikuttavien, sitä voimistavien ja sekoittavien tekijöiden tunnistamisessa ja niiden käsittelemisessä. Ohjaustilanteessa yksilö voi kehittää voimavaroja, joilla hän pystyy lisäämään omaa suuntautumiskapasiteettiaan. Ohjauksen ydin on tarjota yksilölle aikaa, tilaa ja arvostusta, jotta hän voi käsitellä ja selkiyttää omaa elämäntilannettaan ja kehitellä tapoja elää aiempaa

voimavaraisemmin. Ammatillisena toimintana ohjaustyötä toteutetaan useissa toimintaympäristöissä kuten koulutus- ja työorganisaatioissa, perhe- ja sosiaalityössä ja terveydenhoidossa. Ohjauksen toimivuus edellyttää siltä itseymmärrystä, sosiaalista tietoisuutta ja tarttumapintaa elämäntodellisuuksiin. Ohjaustoiminnan pyrkimyksenä on edistää inhimillistä kehitystä. (Vanhalakka-Ruoho & Kauppila 2012, 91, 103.)

### 5.3 Opetusvideot ja verkko-opetus oppimisen tukena

Avoimet oppimisympäristöt ja niiden opetuksellisesti perusteltu käyttö ovat keino oppimisen ja tietoyhteiskunnan haasteisiin. Avoimet oppimisympäristöt ovat usein verkko-pohjaisia, jotka mahdollistavat oppijoiden yhteisöllisen tiedonrakentelun, kommentoinnin ja keskustelun. Oppiminen on tällöin ajasta ja paikasta riippumatonta. Avoimet oppimisympäristöt voivat auttaa muuttamaan oppimisen syvämmäksi prosessiksi ja yhteisölliseksi toiminnaksi. (Koli & Silander 2002, 27.)

Pirneksen (2018) tutkimuksen mukaan sekä opiskelijat, että opettajat suhtautuivat myönteisesti videoiden käyttämiseen opetuksessa ja heillä oli myös kokemuksia videoiden opetuskäytöstä. Videot ovat yhä tärkeämpi osa tämän päivän opetusta. Tekniikka ja verkkoyhteydet ovat kehittyneet. Videoita voidaan katsoa itselle sopivaan aikaan.

Opetusvideon käsitteen alle voidaan asettaa hyvinkin erilaista videomateriaalia. Videot voivat olla lyhyitä ohjevideoita tai pitkiä luentotalenteita. Videomateriaaliksi voidaan laskea myös ruutukaappausvideot ja esitysgraafikalla tehdyt automaattisesti etenevät esitykset. Videon avulla voidaan tarjota mahdollisuus nähdä asioita, joita muulla tavoin olisi vaikeaa tai mahdotonta nähdä. Hyvä asia on myös se, että tarvittaessa kuva voidaan pysäyttää, katsoa hidastettuna tai katsoa uudestaan. (Pirnes 2018, 24.)

Opetusvideon tekemistä voidaan rinnastaa osittain dokumenttielokuvan tekemiseen. Tavoitteena on tuottaa materiaalia, joka perustuu todelliseen tietoon. Opetusvideon suunnittelu ja toteutus tulee tehdä huolella, jotta tavoite opetukseen soveltuvasta materiaalista täyttyy. Videon tekemiseen ei ole yhtä ainoa oikeaa tapaa tai menetelmää. Videon toteuttaminen voidaan jakaa viiteen eri osaan: idea, käsikirjoitus, kuvaus, editointi ja julkaisu. (Pirnes 2018, 25–26.)

Opetusvideoiden tärkeä hyöty on, että se poistaa esteitä luennoille osallistumiselta. Verkkovideoiden merkittävänä etuna on sen saama saavutettavuus. Se edistää pedagogista demokratiaa, kestävästä kehitystä ja on myös ekologinen vaihtoehto, koska sen



avulla voidaan vähentää myös matkustamista. Maantieteelliset etäisyydet, oppimisvaikeudet ja sosiaaliset ongelmat eivät ole esteenä opetukseen osallistumiselle. Systemaattinen luentotallennus edesauttaa jatkuvaa oppimista. Luentotallennus mahdollistaa kuulijan valita itselleen sopivan ajankohdan ja paikan osallistumiselle. (Kenz & Kukkonen 2011, 124.)

Luentotallennukseen sisältyy liikkuvan kuvan lisäksi ääni ja aktiot, tapahtumat, jotka tilanteessa ovat mukana. Näin oppija saa mahdollisuuden tallenteen avulla ymmärtää syvällisemmin tapahtumissa, valinnoissa ja vuorovaikutuksessa rakentuvan tarinan juonen – miksi ja mitä luennolla tapahtui. Hän kuulee esitetyt kysymykset, käydyn keskustelun ja näkee luennoitsijan ilmeet ja eleet. Näin hän saa kokonaisvaltaisen kuvan opetustilanteesta, joka ei välity pelkillä luentomuistutampoilla. Jos yksi kuva kertoo enemmän kuin tuhat sanaa, niin liikkuva kuva kertoo vielä enemmän kuin tuhat staattista kuvaa. (Kenz & Kukkonen 2011, 122.)

#### 5.4 Pedagogisia periaatteita opetusvideon suunnittelua varten

Oppijan motivoinnin ylläpitämisen kannalta opetuksessa on tärkeää, että käytettävät opetusmenetelmät olisivat vaihtelevia ja monipuolisia, jolloin ne herättävät paremmin kiinnostusta. Opetuksessa on hyvä käyttää erilaisia työmuotoja, yksilöllisen ja yhteisöllisen työskentelyn vaihtelua sekä käyttää monipuolisia oppimateriaaleja. Sellaiset tehtävät ovat mielekkäitä ja kiinnostavia, joilla on henkilökohtaista merkitystä oppijalle. (Tynjälä 2002, 108.)

Konstruktivisessa viitekehyksessä oppimisen motivaatiota tarkasteltaessa nousevat tärkeiksi tekijäksi oppijoiden oman oppimistilanteen tulkinnan ja siihen vaikuttavien kokemusten merkityksellisyys sekä sosiaalisen vuorovaikutustilanteen ehdot. Lisäksi oppijan flow-kokemus voidaan tulkita konstruktivismiin perustuen mielekkääksi tilanteeksi, jossa yksilö rakentaa omaa todellisuuttaan omista henkilökohtaisista lähtökohdistaan. (Tynjälä 2002, 107–108.)

Videot ovat tehokas tapa havainnollistaa asioita ja niitä kannattaa hyödyntää opetuksessa. Toimivaa opetusvideon käsikirjoitusta suunniteltaessa on oleellista lähteä liikkeelle kohderyhmän opetuksellisista tavoitteista. On tärkeää määritellä opetusvideolle selkeät opetukselliset tavoitteet. Opetukselliset tavoitteet voivat liittyä esimerkiksi tietoihin, taitoihin tai asenteisiin. On myös mietittävä mitä kohderyhmä tietää aiheesta

ennestään ja suunnitella aiheeseen parhaiten soveltuva rakenne tai juoni. Kannattaa myös hyödyntää interaktiivisia elementtejä, jotta katsojan mielenkiinto säilyy. On hyvä pitää videot kestoltaan lyhyinä ja pilkkoa aihealue tarvittaessa useampaan pätkään. (Kuokkanen 2019.)

Pedagogisesti hyvän digitaalisen oppimateriaalin kriteereinä voidaan pitää opittavuutta, hyvää graafista ulkoasua, matalaa käyttökynnystä, sopivuutta erilaisille käyttäjryhmille ja käyttötilanteille, vuorovaikutteisuutta, uudelleenkäytettävyyttä ja kustannustehokkuutta. Monikäyttöisyyden korostaminen on tuonut mukanaan oppimateriaalituotantoon oppimisaihio -ajattelun. Oppimisaihio voi olla vaikka digitaalisessa muodossa olevaa tekstiä, video, taulukko, tehtävä- tai arviointipohja. Oppimateriaalin monikäyttöisyyttä voidaan parantaa myös modularisoimalla kokonaisuuksia, jolloin oppimiskokonaisuudet tuotetaan sellaisina osina, joita on helppo yhdistellä erilaisiksi kokoonpanoiksi. (Mänty & Nissinen 2005, 41.)

Oppimateriaalin tuotannossa on kiinnitettävä huomiota verkkotekstin kirjoittamiseen. Verkkotekstiä kirjoitettaessa ollaan koko ajan tekemisissä oppimisympäristön rakenteen kanssa, jolloin kirjoitetaan lyhyempiä tekstejä kuin paperimateriaaliin ja mietitään tarkkaan verkkosivujen väliset linkitykset, joiden avulla jäsennetään asioita. Verkkotekstin kirjoittajan tulee tuntee lukijoiden tarpeet ja hänen tulee pitää koko ajan mielessä kenelle hän tekstiä kirjoittaa, mitä kirjoittaa ja missä mahdollisissa käyttötilanteissa lukija saa tekstin eteensä. (Mänty & Nissinen 2005, 45.)

Videotekstin kirjoittamisessa päteivät soveltuvin osin samat periaatteet kuin verkkotekstin kirjoittamisessa. Verkkotekstiä kirjoittaessa on hyvä järjestää ja jaotella tekstiä. Tärkein tieto laitetaan sivun alkuun. Jokaisesta verkkosivusta pitäisi tulla ymmärrettävä ilman toisiin sivuihin tutustumista. Otsikointiin tulee kiinnittää huomiota. Otsikoiden tulee olla ytimekkäitä ja ymmärrettäviä sekä otsikon tulee sopia yhteen tekstiin. Samannimiset otsikot eksyttävät lukijaa. Juonen tulisi selvitä lukijalle pelkät otsikot lukemalla. (Mänty & Nissinen 2005, 45–47.)

Verkkotekstien tulee olla lyhyitä. Niiden sisältö on noin puolet paperiversion sanamäärästä. Kirjoituksen tulee olla nasevaa, sisältäen lyhyitä kappaleita ja lauseita. Linkkien avulla voi ohjata lukijaa ja linkittää pitää harkitusti. Tekstisisältöä on hyvä elävöittää ja rikastuttaa käyttämällä kuvitusta. Tekstin rinnalla voi käyttää harkitusti valokuvia, grafiikkaa, animaatioita, video- ja äänileikkeitä tai multimediaesityksiä. Kuva voi toimia itse

oppimateriaalina, jolloin sillä on pedagoginen tehtävä tai kuvilla rakennetaan verkko-oppimisympäristön ilmettä. (Mänty & Nissinen 2005, 45–47.)

PowerPoint-esityksissä esitysmateriaalin perimmäinen tarkoitus on tukea esiintyjän viestiä. Pitkät listaukset ja suuret tekstimäärät eivät kiinnosta yleisöä. Merkityksen dialle antaa esiintyjä äänellään. Jos sisältöä alkaa kertyä yhdelle dialle liikaa, tulee sisältöä jakaa useammalle dialle. Diojen tarkoitus on toimia esiintyjän tukena eikä tehdä esiintyjästä tarpeetonta. (Puurunen 2017.)

Tässä kehittämissuorituksessa tuotettua opetusvideota arvioitiin sen teon jokaisessa vaiheessa. Opetusvideon sisältöä suunniteltaessa mietittiin tarkkaan, millaista tietoa ja miten sen on tarpeellista välittää vanhemmille. Aiheet pilkottiin erillisiin pieniin teemoihin, joilla on omat tavoitteensa. Otsikot ovat tarkoin harkittuja ja johdattelevat aiheeseen. Lisäksi pohdittiin opetusvideon teknisiä asioita kuten ajoituksia sekä visuaalisuutta. Opetusvideosarjaan lisättiin pieni esittelyvideo, joka johdattelee katsojan aiheeseen ja siihen, miten hän voi hyödyntää videota omalla kohdallaan. Opetusvideon raakaversiota esitettiin ohjausryhmälle ja vanhempainraadille. Vanhempainraatiin kuului neljätoista vanhempaa, joilla on itsellään murrosikäisiä lapsia sekä alakoulussa että yläkoulussa. Vanhempainraadissa oli mukana myös luokanopettaja ja entinen kouluterveydenhoitaja, jotka edustivat opetusvideon varsinaisia käyttäjiä. Lisäksi vanhempien joukossa oli tasapuolisesti äitejä ja isiä sekä edustajia eri perhemuodoista. Opetusvideota esitettiin vielä kolmelle nuorelle aikuiselle. Saatujen palautteiden ja arvioiden perusteella opetusvideota muokattiin ja paranneltiin sen valmistuksen eri vaiheissa.

Arviointi on keskeinen oppimistilanteisiin ja oppijoiden yksilöllisiin strategiaihin sekä motivaatioon vaikuttavista tekijöistä (Tynjälä 2002, 109). Konstruktivistisen oppimiskäsityksen myötä arviointia on alettu tarkastella laajemmin. Arviointia ei nähdä opetuksesta ja oppimisesta erillisenä tapahtumana vaan olennaisena osana opetusta ja oppimisprosessia. Oppimista voidaan tarkastella ja arvioida eri näkökulmista. Koska oppimisen nähdään rakentuvan aina aikaisemman tiedon pohjalle, arvioinnissa otetaan lähtökohdaksi oppijan aikaisempi tietämys. Voidaan myös tarkastella millä tavalla oppijan käsitykset opetetuista asioista ovat muuttuneet. Oppijan itsearviointi on arvokasta. Sen kautta oppija tulee tietoisemmaksi omasta ajattelustaan, oppimisstrategioistaan ja oppimisen tuloksista. (Tynjälä 2002, 169–170.) Keskeinen oppimisen tulos on myös oppijan itsellensä oppimiselle asettamien tavoitteiden saavuttaminen (Tynjälä 2002, 19).

## 6 KEHITTÄMISPROJEKTIN ETENEMINEN

### 6.1 Kehittämiprojektin yleinen eteneminen

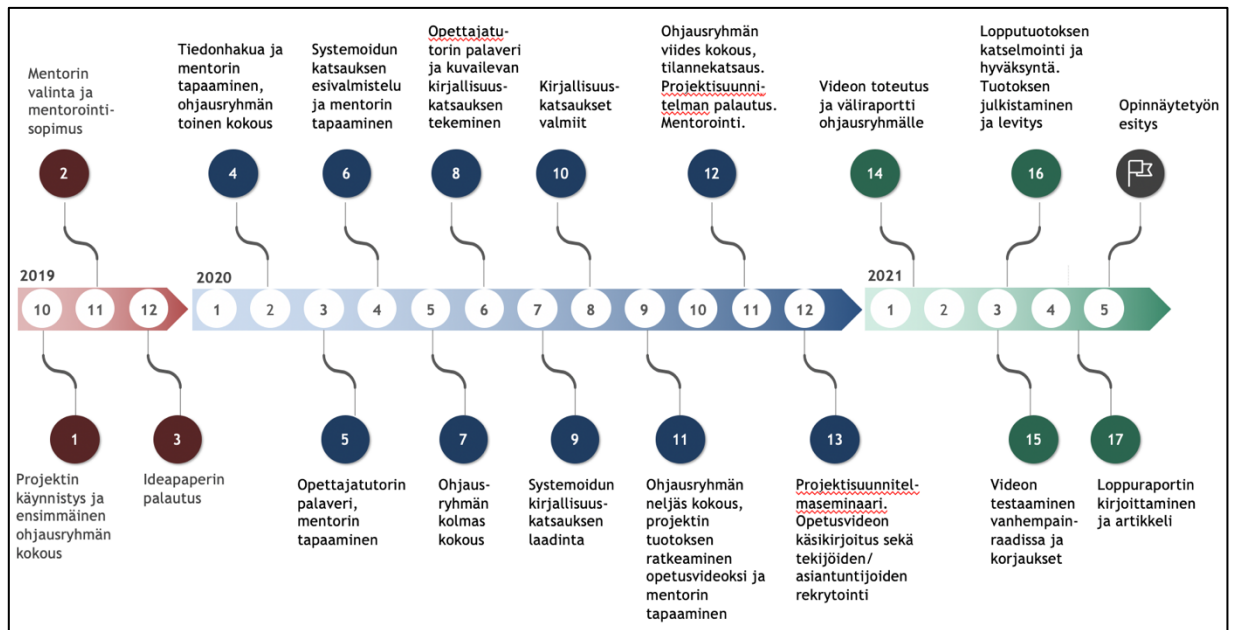
Projekti käynnistyi lokakuussa yhteydenotolla NIKO II – terveyden edistäminen nuorten arjessa -projektin projektipäällikköön. Heillä oli tarve Huipputyypiksi ilman päihteitä! -projektin tekijälle. Projektin tarkoitus oli luoda vanhemmuuden tukemisen toimintamalli kohti nuorten päihteettömyyttä. Projektin ohjausryhmä kokoontui ensimmäisen kerran lokakuussa 2019. Tämän jälkeen ohjausryhmä kokoontui säännöllisesti kaksi kertaa jokaisen lukukauden aikana. Koronatilanteen alettua kokouksia pidettiin etäyhteyksin Teamsin välityksellä. Mentorin sopiminen tapahtui marraskuussa 2019. Ideapalaveri koululle pidettiin joulukuussa 2019. Tiedonhaku ja kirjallisuuskatsauksen tekeminen alkoi keväällä 2020 ja toteutettiin loppuun elokuussa 2020. Projektisuunnitelma valmistui joulukuussa 2020.

Kesä–heinäkuussa tehtiin kuvaileva kirjallisuuskatsaus ja erillinen systemoitu kirjallisuuskatsaus valmistui elokuussa. Systemoitu kirjallisuuskatsaus tehtiin, jotta saatiin korkealaatuista tutkittua tietoa minkälainen tuki auttaa vanhempia tukemaan nuoria päihteettömyyteen ja miten erilaiset vanhempien käyttämät tukimuodot vaikuttavat nuorten päihteiden käyttöön. Syyskuun ohjausryhmässä kirjallisuuskatsauksen tulosten pohjalta nousi esiin, että tuotoksena olisi opetusvideo. Lisäksi NIKO II – terveyden edistäminen nuorten arjessa -projektin materiaaleista puuttui opetusvideo ja se olisi heille tarpeellinen.

Marras–joulukuussa tapahtui media-alan opiskelijoiden rekrytointia ja yhteydenottoja verkko-opetuksen asiantuntijaan. Samaan aikaan tapahtui opetusvideon alustavaa suunnittelua ja yhteistyökuvion selvittelyä. Tammikuussa 2021 toteutettiin opetusvideon käsikirjoituksen ja sisällön työstämistä ja opetusvideon teon koordinoimista. Opetusvideon käsikirjoituksen valmistuttua pidettiin helmikuun alussa väliraportti ohjausryhmälle. Opetusvideon toteuttamisessa alkuperäisenä suunnitelmana oli käyttää apuna media-alan opiskelijoita ja sisällyttää kehittämiprojektin tuotos osaksi heidän opintojaan. Tämä olisi kuitenkin tullut yllättäen kohtuuttoman kalliiksi, joten siitä suunnitelmasta piti luopua. NIKO II-hankkeen projektipäällikön kautta tarjoutui mahdollisuus käyttää opetusvideon tekemiseen media-alan ammattilaista ja graafikkoa.

Projektin arviointia tehtiin koko projektin ajan ja tarvittaessa muutettiin suunnitelmia harjunnan mukaan. Opinnäytetyön loppuraportin kirjoittaminen tapahtui maaliskuun ja huhtikuun aikana 2021.

Opetusvideon esitestaaminen tapahtui keväällä 2021 vanhempainraadissa kanssa palauttekeskustelun avulla. Esitestaukseen osallistuivat myös NIKO II-projektin ohjausryhmän opiskelijat, NIKO II-projektin projektipäällikkö, projektikoordinaattori sekä tutoropettaja. Palautteen mukaan opetusvideota vielä muokattiin ennen lopullista julkaisua. Opetusvideon on tarkoitus jäädä Lounais-Suomen Syöpäyhdistyksen NIKO II-projektin opetusmateriaaleihin ja levitykseen laajalti peruskoulujen käyttöön vanhemmuuden tukemiseen. Aluksi opetusvideota pilotoidaan NIKO-projektin yhteistyökoulujen käyttöön ja siitä on tarkoitus levittäytyä koko Varsinais-Suomen alueelle ja laajempaan käyttöön valtakunnallisesti. Kehittämiskohtien aikataulu on kuvattu pääpiirteittäin kuviossa 6.



Kuvio 6. Kehittämiskohtien aikataulu

## 6.2 Projektin kehittämis- ja arviointimenetelmät

Projekti kehittämisen välineenä on aikataulutettu kestäviin tuloksiin pyrkivä tehtäväkokonaisuus, jonka toteuttamisesta vastaa sitä varten perustettu organisaatio. Jokaisella projektilla on juuri kyseistä projektia määrittelevät tavoitteet. Niillä kuvataan sitä muutosta, joka projektilla pyritään aikaansaamaan. Projekti on itsessään kertaluonteinen ja kestoltaan rajattu. (Silfverberg 2005, 6.)

Kehittämistoiminnan tulee perustua ymmärrykseen, sitoumuksiin ja toimintaa ohjaaviin sääntöihin. Kehittämistoiminta nojautuu käsitykseen tiedosta, tiedon tuottamisesta ja saatujen tulosten tai tuotosten tulkinnasta. Tämä tarkoittaa sitä, että kehittämistoimintaan osallistuvilla on oltava mahdollisimman yhteneväinen käsitys kehittämisen kohteesta ja siitä, miten sitä voisi parhaiten ymmärtää, selittää, uudistaa, parantaa tai muuttaa. (Salonen ym. 2017, 29.)

Tämän projektin kehittämistuotos perustuu systemoituun kirjallisuuskatsaukseen, joka on tehty jo projektin esiselvitysvaiheessa. Systemoitu katsaus on yksi systemaattisen katsauksen alatyyppejä. Tämä eroaa systemaattisesta katsauksesta siinä, että sen tekee yleensä yksi tutkija, kun systemaattisessa katsauksessa tutkijoita eri vaiheissa on kaksi tai useampia. Systemoidussa katsauksessa tutkimuskirjallisuuden haku toteutetaan samoin kuin systemaattisessa katsauksessa, mutta usein vain yhteen tietokantaan. Tutkimukseen valitun aineiston arviointi, analyysi ja synteesi eivät ole systemoidussa katsauksessa yhtä järjestelmällisiä ja kokonaisvaltaisia kuin systemaattisessa katsauksessa. (Suhonen ym. 2016, 14.)

Systemaattinen kirjallisuuskatsaus on tieteellinen tutkimusmenetelmä, mikä esittelee tutkimusaiheen kannalta keskeisen kirjallisuuden ja tutkimusten otannat. Systemaattinen katsaus keskittyy kysymykseen, jolla pyritään tunnistamaan, löytämään, valitsemaan ja syntetisoimaan kaikki kyseenomaiseen kysymykseen liittyvä korkealaatuinen oleellinen todistusaineisto jo aiemmin tuotetusta tiedosta. Se kokoaa yhteen olemassa olevan tiedon tutkimusaiheesta. Systemaattinen kirjallisuuskatsaus on muita vahvempi painoarvoltaan, kun arvioidaan tutkimusten merkitystä näyttöön perustuvan toiminnan kehittämisessä. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2017, 97.) Katsaustyyppi pureutuu juuri tiettyjen valittujen menettelyjen vaikuttavuuden osoittamiseen (Suhonen ym. 2016, 14).

Kääriäinen ja Lahtinen (2006) kuvaavat systemaattista kirjallisuuskatsausta näin: ”Systemaattisella kirjallisuuskatsauksella tarkoitetaan tieteellistä tutkimusmenetelmää, jossa identifioidaan ja kerätään olemassa olevaa tietoa, arvioidaan tiedon laatua ja syntetisoidaan tuloksia rajatusta ilmiöstä retrospektiivisesti ja kattavasti”. Systemaattisen kirjallisuuskatsauksen vaiheisiin kuuluu tutkimussuunnitelman laatiminen, tutkimuskysymysten määrittäminen, alkuperäistutkimusten hakeminen, valinnan ja laadun arvioimisen, analyysin ja tulosten esittämisen.

Vanhempien tukemisen toimintamallin luominen alkoi kuvailevan kirjallisuuskatsauksen tekemisellä. Projektin tutkimuksellinen osuus suoritettiin tekemällä systemoitu

kirjallisuuskatsaus Finnkin (2010) mallin mukaan. Systemoidusta katsauksesta nousseiden tulosten pohjalta luotiin vanhempien koulutusmalli eli siirryttiin varsinaiseen kehittämisvaiheeseen. Systemoidusta katsauksesta nousseiden tietojen mukaan opetusvideota käyttämällä on saatu hyviä tuloksia vanhempien informoinnista ja tukemisesta nuorten päihteettömyyteen. Opetusvideon tekemiseen oli tarkoitus saada apua Turun ammattikorkeakoulun media-alan opiskelijoilta tai muulta alan asiantuntijalta. Sisällön tuottamisessa käytettiin kuvailevassa ja systemoidussa kirjallisuuskatsauksessa saatua materiaalia sekä hyödynnettiin alan asiantuntijoita.

Kehittämistoiminnan seuranta perustuu huolelliseen dokumentaatioon, jota voidaan pitää myös kehittämistoiminnan välineenä (Toikko & Rantanen 2009, 80). Arviointia voidaan ajatella sisältyvän kaikkiin projektin vaiheisiin syklisten ja reflektiivisten periaatteiden ohjaamina. Arviointia voi kehittämissuorituksissa tapahtua ennen arvioitavaa toimintaa, toiminnan aikana ja toteutuksen päätyttyä. Arviointi voi sisältää itsearviointia, ulkoista arviointia ja/tai vertaisarvioinnin muotoja. (Salonen ym. 2017, 65.) Arviointi on kehittämisprosessin analyttisin osa-alue ja se kohdistuu kehittämistoiminnan perustelujen, organisoinnin sekä toteutuksen analysointiin. Arvioinnissa ei ole kysymys vain jonkin erillisen arviointitutkijan toiminnasta ja analyysistä, vaan eri toimijoiden välisestä neuvotteluprosessista. (Toikko & Rantanen 2009, 82.)

Tämän projektin jokainen vaihe dokumentoitiin huolellisesti. Arviointia tehtiin koko projektin ajan. Projektipäällikkö seurasi ja arvioi projektin etenemistä koko sen keston ajan. Arviointia tapahtui myös projektin aikana ohjausryhmän ja opettajatutorin toimesta, joiden mukaan toimintaa tarkistettiin ja tarvittaessa muutettiin. Projektin tuotoksena syntyneen opetusvideon arviointi ja esitestaaminen tapahtui sovitun vanhempainraadissa kanssa palautekeskustelun avulla, jonka jälkeen opetusvideota vielä muokattiin. Opetusvideon arviointiin osallistuivat myös NIKO II-hankkeen ohjausryhmä, NIKO II-hankkeen projektipäällikkö, projektikoordinaattori ja tutoropettaja. Projektin lopussa laadittiin loppuraportti, joka on kirjallinen selostus kehittämistoiminnasta. Projektin vaikuttavuutta voidaan arvioida vasta projektin päätyttyä.

## 7 SYSTEMOIDUN KIRJALLISUUSKATSAUKSEN TOTEUTUS

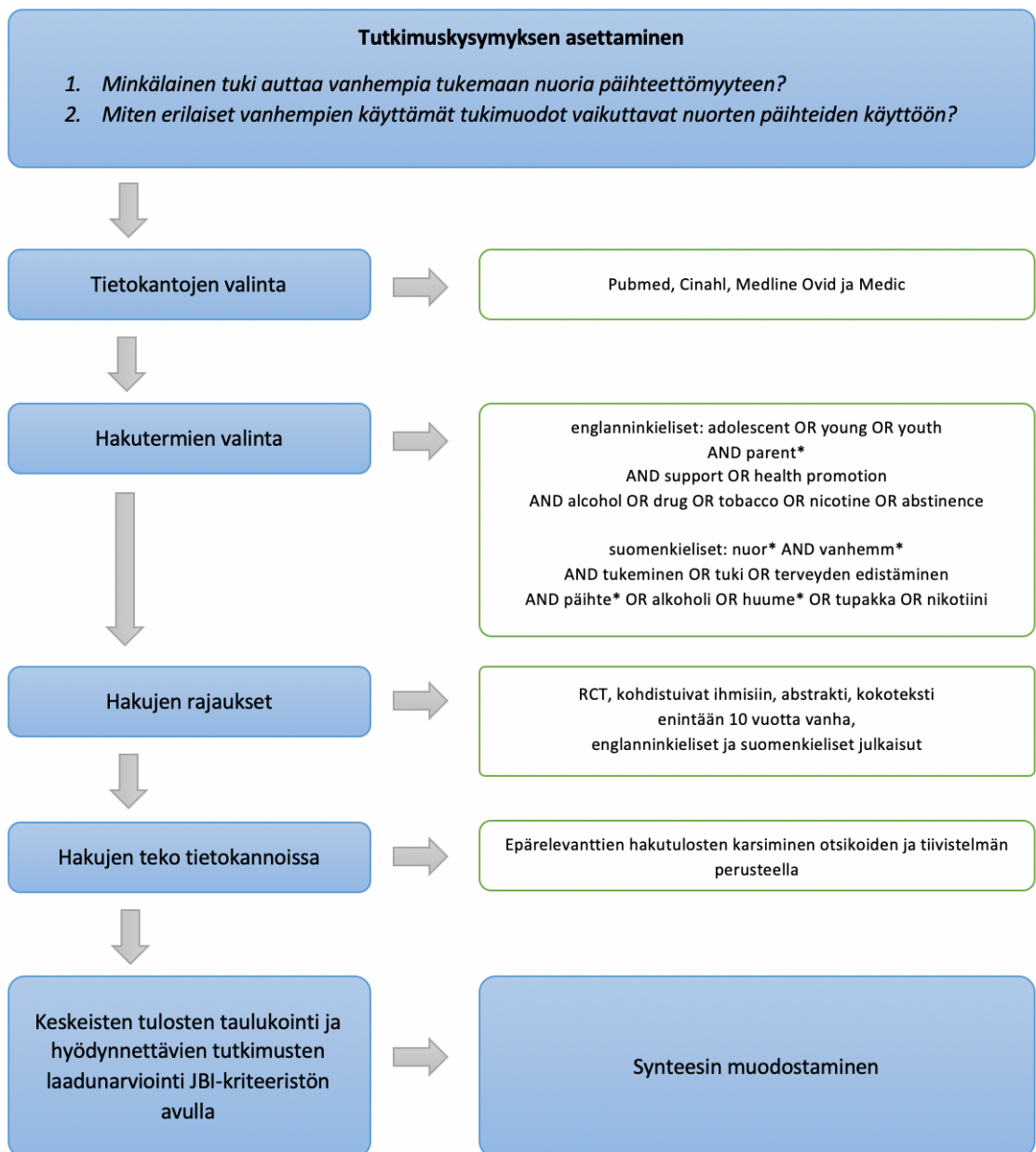
Kirjallisuuskatsauksen toinen osio tehtiin systemoituna kirjallisuuskatsauksena Finkin (2010, 4.) mallin mukaisesti ja sillä haettiin vastauksia seuraaviin kysymyksiin:

1. Minkälainen tuki auttaa vanhempia tukemaan nuoria päihteettömyyteen?
2. Miten erilaiset vanhempien käyttämät tukimuodot vaikuttavat nuorten päihteiden käyttöön?

Kirjallisuuskatsauksen hakusanoiksi valittiin adolescent, young, youth, parents, parenthood, support, health promotion, alcohol, drug, tobacco, nicotine ja abstinence. Hakusanoja käytettiin seuraavana yhdistelmänä jokaiseen tietokantaan: adolescent OR young OR youth AND parent\* AND support OR health promotion AND alcohol OR drug OR tobacco OR nicotine OR abstinence. Suomenkielisiä hakusanoja olivat nuoret, vanhemmat, vanhemmuus, tukeminen, tuki, terveyden edistäminen, päihteet, päihteettömyys, alkoholi, huumeet, tupakka ja nikotiini. Suomenkielisiä hakusanoja käytettiin seuraavana yhdistelmänä: nuor\* AND vanhemm\* AND tukeminen OR tuki OR terveyden edistäminen AND päihte\* OR alkoholi OR huume\* OR tupakka OR nikotiini. Kansainväliset tietokannat olivat PubMed, Cinahl, Medline Ovid. Medic-tietokannasta haettiin sekä suomenkielisillä että englanninkielisillä hakusanoilla. Suomenkielisellä haulla tuli esiin vain yksi väitöskirja, mitä ei kuitenkaan valittu tutkimukseen, koska se ei vastannut tutkimuskysymykseen. Englanninkielisillä hakusanoilla Medicistä löytyi 23 tutkimusta, joista kaikista luettiin otsikot ja kolmesta luettiin abstrakti, mutta niistä mikään ei vastannut tutkimuskysymykseen. Hakuja tehtiin toukokuusta heinäkuuhun 2020. Hakuja tehtiin useampana eri kertana ja tulokset kirjattiin ylös. Aluksi tehtiin kokeilevia hakuja useita kertoja, jotta löytyisi sopiva hakulauseke ja kohtuullinen määrä tutkimuksia.

Haun rajaukset olivat enintään kymmenen vuotta vanhat englanninkieliset, Randomized Controlled Trial (RCT) -tutkimukset, jotka kohdistuivat ihmisiin ja joista oli abstrakti ja koko teksti saatavilla. Haut ja niissä käytetyt hakulausekkeet ja rajaukset sekä niillä saattujen tulosten määrä ovat taulukoituna liitteessä 2. Kuvio 7. esittää systemoidun kirjallisuuskatsauksen prosessin etenemistä tutkimuskysymyksen asettamisesta synteessin muodostamiseen.



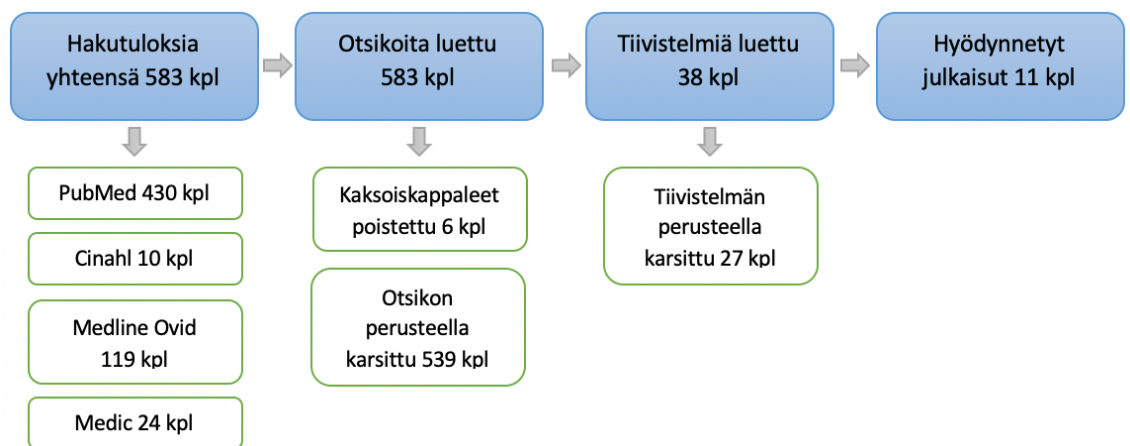


Kuvio 7. Kirjallisuuskatsauksen prosessi Finkin (2010) mallin mukaan.

### 7.1 Hakutulosten karsinta

Neljästä tietokantahausta (PubMed, Cinahl, Medline Ovid ja Medic) saatiin yhteensä 583 julkaisua. Näistä jokaisesta luettiin otsikot kolmeen eri kertaan ja otsikoiden perusteella hakutuloksista karsittiin pois sellaiset julkaisut, jotka eivät vastanneet tutkimuskysymykseen. Seuraavaksi jäljelle jääneistä julkaisuista karsittiin pois kaksoiskappaleet. Yhteensä 38 julkaisusta luettiin tiivistelmät, joiden perusteella

hakutuloksia karsittiin edelleen. Hakutuloksista karsittiin pois muun muassa sellaiset julkaisut, jotka käsittelivät päihteiden käytöstä vieroittamista tai joissa tutkimus oli kohdistettu ongelmaperheisiin tai tutkimuksen ei katsottu sopivan suomalaiseen kulttuuriin, sekä julkaisut, jotka olivat tutkimusprotokollakuvauksia ilman varsinaisia tuloksia tai tutkimukset kohdistuivat vanhempien päihteiden käyttöön. Lopulta systemoidussa katsauksessa oli jäljellä 11 hyödynnettävää julkaisua. Kuviossa 8. havainnollistetaan hakutulosten karsintaa ja liitteessä 3. on taulukoituna katsaukseen sisällytetyt 11 julkaisua sekä niiden keskeinen sisältö.



Kuvio 8. Hakutulosten karsinta

## 7.2 Aineiston luotettavuuden arviointi

Systemoidun kirjallisuuskatsauksen hakutuloksiin hyväksytyjen tutkimusten laatua arvioitiin The Joanna Briggs Collaborationin (JBI) Kriittisen arvioinnin tarkistuslistaa satunnaistetulle kontrolloidulle tutkimukselle apuna käyttäen. Katsausten saamat pisteet näkyvät liitteessä 3. laadunarviointi -sarakeessa. Laadun arvioinnissa kiinnitettiin huomiota muun muassa tutkimukseen osallistujien satunnaistamiseen, koe- ja kontrolliryhmien samankaltaisuuteen tutkimuksen alussa ja lopussa, olivatko tutkittavat sokkoutettu, olivatko intervention toteuttajat sokkoutettu tutkittavien ryhmäjaosta ja miten muuttujia oli mitattu sekä oliko käytetty soveltuvia tilastollisia menetelmiä.

### 7.3 Systemaattisen kirjallisuuskatsauksen luotettavuus

Oleellisinta systemaattisen kirjallisuuskatsauksen luotettavuutta arvioitaessa on aineiston luotettavuuden arviointi, jota tarkasteltiin jo edellisessä kappaleessa. Aineiston käsittely on systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa vaihe, jolla vaikutetaan keskeisesti tutkimuksen luotettavuuteen. Luotettavuutta voidaan arvioida suhteessa siihen, miten asetettuihin tutkimuskysymyksiin on voitu vastata ja ovatko aineiston käsittely ja sen vaiheet kuvauksen perusteella niin läpinäkyviä, että se voidaan toistaa. (Kangasniemi & Pölkki 2016, 91.)

Tutkijan on vakuutettava kuulijansa tekemällä tutkimusta koskevat valinnat ja tulkinat näkyviksi. Hänen on näytettävä aineistonsa ja siihen perustuva argumentaatio mahdollisimman avoimesti, jolloin tutkija voi vakuuttaa tiedeyhteisön tutkimuksensa pätevyydestä. Tutkimuksen johdonmukaisuus on myös tärkeä tutkimuksen luotettavuuden osatekijä. Se tarkoittaa tutkimusaineiston keräämisen sekä analysoinnin huolellista ja läpinäkyvää kuvaamista. (Toikko & Rantanen 2009, 121–124.)

Tutkimukseen mukaan otettujen tutkimusten laatu vaikuttaa olennaisesti myös systemaattisen kirjallisuuskatsauksen johtopäätösten luotettavuuteen (Teikari & Roine 2007, 127). Tutkimusten hakuprosessiin (kuvio 7.) ja hakutulosten karsintaan (kuvio 8.) käytettiin runsaasti aikaa ja ne suunniteltiin huolellisesti. Aluksi tehtiin lukuisia hakukokeiluja ja kirjallisuushaut toteutettiin tarkasti. Kirjallisuushakukoonti on kokonaisuudessaan nähtävillä liitteessä 2.

Tähän katsaukseen valikoidut tutkimukset ovat kaikki korkeatasoisia satunnaistettuja kontrolloituja tutkimuksia (RCT-tutkimuksia). Systemoituun katsaukseen valikoituneet tutkimukset ovat näkyvillä ja huolellisesti taulukoituna liitteessä 3. Lähdeluettelosta löytyy jokaiseen tutkimukseen linkit, joista ne voi helposti tarkistaa alkuperäisinä versioina. Tutkimuksen kaikki vaiheet ja koko prosessi on kuvattu tarkasti kuviossa 7. Tutkimuksilla oli selkeät sisäänotto- ja poissulkukriteerit, jotka on esitelty tarkemmin myös kuviossa 7. Näin tutkimus on läpinäkyvä ja toistettavissa.

Tutkimusaineiston sisällön analyysin luotettavuutta pyrittiin parantamaan huolellisella työskentelyllä. Tutkimuksia tarkastellessa ja systemoitua kirjallisuuskatsausta tehdessä noudatettiin tarkasti tutkimukselle asetettuja tieteellisiä kriteerejä ja systemoidun kirjallisuuskatsauksen prosessia. Tutkimuksen hauilla saadulla aineistolla saatiin vastauksia asetettuihin tutkimuskysymyksiin, joten tutkimusprosessia voidaan pitää onnistuneena.

Aineiston vieraskielisyys saattoi vaikuttaa tutkimuksen luotettavuuteen. Tutkimuksia suomennottaessa pyrittiin tarkkuuteen ja ongelmallisissa käännöksissä kysyttiin apua paremmin englannin kieltä hallitsevalta henkilöltä. Tutkimusten suomentamiseen käytettiin runsaasti aikaa ja siihen paneuduttiin huolellisesti.

#### 7.4 Systemoidun kirjallisuuskatsauksen tulokset: Nuorten päihteiden käyttöön vaikuttaminen vanhemmuutta tukemalla

Vanhempien tuella on merkitystä nuorten alkoholin käyttöön. Koulunkäyntiin sitoutuneilla 12- ja 14-vuotiailla oli odotettavissa alhaisempaa alkoholin käyttöä seuraavana vuotena. Nuorilla, jotka kokevat vähäistä tukea vanhemmilta, on enemmän vaikeuksia vastustaa ikäryhmänsä kielteisiä vaikutuksia, koska heillä ei ole valmiuksia vastustaa vertaispainetta (Roebroek & Koning 2016). Vanhempien tietämyksen nuorten toiminnasta on tunnistettu olevan suojaava tekijä nuorten päihteidenkäytölle (Lippold ym. 2011; Mason & Spoth 2012) ja rikollisuudelle (Lippold ym. 2011). Tämän vuoksi tulisi kiinnittää erityistä huomiota nuorten sisäisten taitojen kehittämiseen vanhemmuutta tukemalla.

Systemoituun katsaukseen valittujen tutkimusten perusteella nuorilla, jotka kokevat vähäisen vanhempien tuen, on enemmän vaikeuksia vastustaa ikäryhmänsä vertaispainetta päihteiden käytön suhteen, koska heillä ei ole henkilökohtaisia taitoja, joita vanhempien tuki vahvistaa (Roebroek & Koning 2016; Mason & Spoth 2012). Murrosikäisten päihteidenkäytön riski liittyy vahvasti vanhempien myönteiseen asennoitumiseen alkoholin käyttöön, heidän tarjoamaansa alkoholiin ja vanhempien omaan alkoholin käyttöön (Koning ym. 2012).

Yhdistetyillä interventioilla, jotka kohdistuvat sekä nuoriin että vanhempiin, on osoitettu lykättävän tehokkaasti juomisen aloittamista. Vanhemmille suunnatuilla interventioilla, jotka kohdistuivat vanhempien asettamiin sääntöihin lasten alkoholin käytön vastaisesti oli vaikutusta nuorten päihteiden käyttöön. Koningin ym. (2012) tutkimuksessa vanhempia rohkaistiin ylläpitämään tiukat säännöt ja asenteet alkoholin käyttöä vastaan. Lukuvuoden alussa vanhempainillassa sosiaalityöntekijä piti esityksen alkoholin käyttöön liittyvästä aiheesta. Esityksen jälkeen luokan vanhemmat kokoontuivat yhteen ja tekivät luokan yhteiset säännöt alkoholin käyttöä koskien. Kolmen viikon jälkeen vanhemmille lähetettiin esitys ja raportti kokouksesta ja sovitusta säännöistä. Opiskelijoille suunnattiin oma tietopaketti alkoholista ja juomiseen liittyvistä riskeistä, joissa heitä koulutettiin lisäämään itsekontrolliaan ja kehittämään terveellistä asennetta alkoholiin mm.

lyhytelokuvien ja keskustelujen avulla. Jokainen oppitunti päättyi yhteenvetotehtävään, kuten esitteiden tai julisteiden tekemiseen. Tässä tutkimuksessa tarkastellulla yhdistetyllä interventiolla oli vaikutusta nuorten alkoholin käyttöön. Lisäämällä nuorten itsekontrollia ja vanhempien kielteisiä asenteita murrosikäisten alkoholin käyttöä kohtaan viikoittaisen alkoholin käytön alkamista lykättiin. Nuoret, joilla on tiukempia vanhempia, käyttivät todennäköisesti vähemmän alkoholia. (Koning ym. 2012.)

Pelham & Dishion (2018) ovat tutkineet nuorten perhe- ja ystävyystekijöiden vaikutusta päihteiden käytön alaisena autolla ajamiseen. Heikentyneet perhesiteet edistävät päihteiden käyttöön perustuvia ystävyys-suhteita, mikä puolestaan lisää päihteiden käytön alaisena ajamisen todennäköisyyttä myöhäisemmässä murrosiässä ja varhaisessa aikuisuudessa. Tulokset viittaavat siihen, että murrosiässä toteutetuilla interventioilla, joilla pyritään vahvistamaan vanhemmuutta, edistämään sosiaalisen ja positiivisesti koulunkäyntiin suhtautuvan ikäryhmän aikaansaamista ja ehkäisemään epäsuotuisan vertaisryhmän muodostumista, voidaan torjua päihteiden käytön alaisena ajamista. (Pelham & Dishion 2018.)

Tutkimustulosten mukaan vanhemmille suunnatun verkkopohjaisen online-intervention avulla voidaan vaikuttaa nuorten päihteiden käyttöön. Online-interventioon osallistuneet vanhemmat käyttivät nuorten kanssa erilaisia käyttäytymisstrategioita, jotka liittyivät alkoholin käytön lopettamiseen ja rajoittamiseen. (Donovan ym. 2012; Mallett ym. 2010.) Verkkopohjaisten interventioiden on havaittu olevan tehokas keino muuttamaan opiskelijoiden alkoholikäyttämistä. Donovan ym. (2012) testasivat yhdysvaltalaisen vanhempien toteuttaman korkeakoulujen online -terveysohjelman MyStudentBodyParent-sovelluksen tehokkuutta nuorten päihteiden käytön vähentämiseen. Opiskelijat, joiden vanhemmat saivat intervention, käyttivät todennäköisemmin erilaisia suojaavia strategioita, jotka liittyvät juomiseen ja alkoholin käytön lopettamiseen tai rajoittamiseen verrattuna opiskelijoihin, joiden vanhemmat eivät saaneet interventiota.

Donovanin ym. (2012) sovellusta kuvataan tässä tarkemmin yhtenä esimerkkinä korkeakoulujen online -terveysohjelmasta. Sovellus koostui seitsemästä osiosta, jotka käsittelevät korkeakouluelämään siirtymiseen liittyviä aiheita keskittyen kommunikointiin vanhempien ja teini-ikäisten välisestä viestinnästä alkoholista ja huumeista. Ensimmäinen vaihe keskittyy kommunikoinnin parantamiseen vanhempien ja nuorten välillä ja painotuu väärinkäsitysten korjaamiseen opiskelijoiden alkoholin ja päihteidenkäytöstä. Toisessa vaiheessa keskitytään tosiasioiden jakamiseen nuoren kanssa keskustelemalla suuremman riskin aiheista, kuten alkoholin käytön yhteydestä seksuaaliseen

pahoinpitelyyn. Kolmannessa vaiheessa tiedotettiin yliopistoon siirtymiseen liittyvistä asioista mukaan lukien alkoholin käyttöön liittyvien odotusten asettamisen tärkeydestä. Neljännessä vaiheessa keskitytään ehkäisystrategioihin, joissa painotetaan tapoja pysyä turvassa, jos alkoholia päätetään käyttää. Viidennessä vaiheessa käydään läpi varoitusmerkkejä alkoholinkäytöstä. Kuudennessa vaiheessa kerrotaan erilaisista opiskelijoiden tuista kampuksella kuten osallistuminen toimintoihin vertaisten kanssa ja kampuksen henkilökunnan kanssa. Viimeisessä osiossa kerrottiin korkeakoulujen politiikasta sekä alkoholin ja päihteidenkäyttöä koskevista osavaltion ja liittovaltion laeista. Jokainen osio sisälsi yhden videopohjaisen opastuksen. Videoissa teini-ikäiset ja vanhemmat keskustelivat keskeisistä aiheista. Jokainen oppitunti sisälsi myös artikkeleita ja valokuvia. Lisäksi videoissa tuotiin esiin kampuksen näkökulmia, jotka koostuivat yliopiston opiskelijoiden ja henkilökunnan äänitteistä päihteidenkäytöstä. Jokainen oppitunti sisälsi myös interaktiivisen työkalun, jota osallistujat saivat itse kokeilla.

Vanhempiin kohdistuneissa interventioissa vanhemmille on lähetetty oppaita postitse ja kouluissa pidettävissä vanhempainilloissa heitä on neuvottu pitämään tiukka asenne nuorten alkoholinkäyttöön ja vanhempia on ohjattu kannustamaan nuoria osallistumaan aikuisten ohjaamiin harrastuksiin. Opaskirjoissa on ollut tietoa alkoholista, tietoa opiskelijoiden alkoholin käytöstä sekä osioita, joissa vanhempia rohkaistaan puhumaan nuorille alkoholista, vinkkejä erilaisista tekniikoista tehokkaaseen kommunikointiin teini-ikäisten kanssa, vinkkejä keskusteluista, joilla autetaan teiniä parantamaan itsetuntoaan ja vastustamaan vertaispainetta. Tulokset osoittivat, että kielteiset normit alkoholinkäyttöön vaikuttivat eniten niihin opiskelijoihin, joiden vanhemmat saivat tehostettua opastusta. Vanhempien vaikutus voi pysyä vahvana myös nuoriin aikuisiin opiskelijoihin ja jopa sellaisten yliopisto-opiskelijoiden keskuudessa, joilla on suhteellisen suuri vertaispaine alkoholinkäyttöön. Tällaisten interventioiden on todettu tehokkaasti vähentävän nuorten päihteiden käyttöä. (Mallett ym. 2010; Cleveland ym. 2013; Dumas ym. 2013.)

Hyödyllisiksi keinoiksi vanhempiin kohdistuneissa interventioissa on todettu olevan kouluissa järjestetyt infotilaisuudet, joissa vanhemmille on annettu oikeaa tietoa päihteiden käytön nykytilanteesta ja oikaistu heidän väärinkäsityksiään nuorten alkoholin käytöstä sekä ohjattu vanhempia tukemaan nuoren itsetuntoa (Koning ym. 2012; LaBrie ym. 2017; Lippold ym. 2011; Mason & Spoth 2012; McKay ym. 2018; Pelham & Dishion 2018). Vanhemmilla voi olla myös vääriä uskomuksia nuorten alkoholin käytöstä. Vanhemmat ovat voineet kuvitella nuorten alkoholin käytön olevan vähäisempää kuin se todellisuudessa on. Vanhemmat yleisesti kuvittelevat, että muiden lasten vanhemmat

pitävät alkoholinkäytön hyväksyttävänä. Tehokas keino on ollut aluksi selvittää miten vanhemmat ajattelevat tilanteen olevan ja sen jälkeen näitä vastauksia on peilattu siihen, mitä he ryhmänä tosiasiallisesti ajattelevat nuorten päihteiden käytöstä. Toteutukset ovat vaikuttaneet onnistuneesti vanhempien asenteisiin. Lisäksi vanhempia on opastettu käymään keskusteluja nuorten kanssa ja annettu heille esimerkkejä keskustelun aloituksista päihteistä sekä ohjattu kuinka tukea nuoren itsetuntoa. Vanhempia on ohjattu käymään nuorten kanssa keskusteluja hypoteettisista tilanteista, joihin liittyy alkoholin käyttöä ja kuinka nuoret voisivat näissä tilanteissa toimia. (LaBrie ym. 2017.)

Johtopäätöksinä tähän katsaukseen valikoituneiden tutkimusten tuloksista nousi esiin vanhempien toiminnasta seuraavat tekijät, joilla on vaikutusta nuorten päihteiden käyttöön: vanhempien asenteet päihteiden käyttöön ja pyrkimys rajoittaa niiden käyttöä, vanhempien tuki ja tietämys nuorten toiminnasta sekä nuorten ystäväpiirin tunteminen.

Koulupohjaiset interventiot ovat tärkeässä roolissa nuorten päihteidenkäytön ennaltaehkäisyssä. Niiden tavoitteena on nuorten sosiaalisten taitojen kehittäminen sekä päihteidenkäyttöön liittyvän tiedon lisääminen. Merkittävimmät vaikutukset on saatu kohdistamalla interventiot sekä nuoriin että heidän vanhempiinsa. Oppimisen menetelmät ovat monipuolisia ja voivat sisältää kirjallisia oppaita, videoita, diaesityksiä, keskustelua ja asiantuntijaluentoja sekä verkkopohjaisia online-toimintoja. Yhteyttä vanhempiin on pidetty myös kirjeitse ja sähköpostilla.

Erialaisten menetelmien kautta nuoret oppivat vastustamaan vertaispainetta ja heidän päihteisiin liittyvä tietoisuutensa lisääntyy. Näiden taitojen kehittyminen vähentää päihteidenkäyttöä. On tärkeää kehittää myös jatkossa lisää monipuolisia vanhemmuutta tukevia menetelmiä nuorten päihteiden käytön vähentämiseksi ja itsetunnon tukemiseksi.

## 8 VIDEON KÄSIKIRJOITUS JA VALMIS TUOTOS

Huipputyypiksi ilman päihteitä! -opetusvideon alussa on lyhyt esittely videosarjasta. Videosarjan alussa on tarkoitus lyhyesti orientoida ja herättää katsojan kiinnostus katsomaan opetusvideosarjaa. Videot koostuvat puheesta, diasarjoista, kuvista ja musiikista. Opetusvideosarjassa on viisi erillisistä klippiä, joissa on oma teemansa ja tavoitteensa. Dioihin on koottu opetuksen tärkein sanoma. Videoklipit ovat kestoltaan kolmesta minuuttista yhteentoista minuuttiin. Videoiden aiheet ovat:

1. Mitä päihteitä nuoret käyttävät ja mitä riskejä nuorten päihteiden käytöllä on?
2. Tunne nuoren maailma!
3. Kuinka tukea nuoren itsetuntoa?
4. Miten tukea ja valmistella nuorta toimimaan yllättävissä tilanteissa?
5. Kuinka toimia, kun huomaat nuorella vaarallista käytöstä?

### VIDEO 1: MITÄ PÄIHTEITÄ NUORET KÄYTTÄVÄT JA MITÄ RISKEJÄ NUORTEN PÄIHTEIDEN KÄYTÖLLÄ ON?

Tavoite: Antaa vanhemmille oikeaa tietoa millaisia päihteitä nuoret käyttävät, kuinka yleistä nuorten päihteiden käyttö on Suomessa sekä mitä ongelmia ja haittoja päihteiden käyttö voi heille aiheuttaa.

Sisältö: Perustuu kuvailevan kirjallisuuskatsauksen lukuun 3.

Kesto: n. 11 minuuttia.

### VIDEO 2: TUNNE NUOREN MAAILMA!

Tavoite: Vanhemmat ymmärtävät, kuinka tärkeää heidän on tietää mitä nuorille todellisuudessa kuuluu ja minkälaisessa maailmassa he elävät. Lisäksi he saavat tukea omalle toiminnalleen ja neuvoja siihen, miten he voivat oppia tuntemaan nuoren maailmaa.

Sisältö: Perustuu sekä systemoidun kirjallisuuskatsauksen että kuvailevan kirjallisuuskatsauksen tuloksiin, joita on konkretisoitu Viljamaan (2017) teoksella. Videon käsikirjoitus ja mallikuvia videosta on nähtävillä liitteessä 4.

Kesto: n. 3 minuuttia.



### VIDEO 3: KUINKA TUKEA NUOREN ITSETUNTOA?

Tavoite: Antaa vanhemmille tietoa siitä millä keinoilla he voivat tukea nuoren itsetuntoa ja millainen merkitys sillä on nuoren hyvinvoinnille.

Sisältö: Perustuu sekä systemoidun kirjallisuuskatsauksen että kuvailevan kirjallisuuskatsauksen tuloksiin, joita on konkretisoitu Viljamaan (2017) ja Sihvolan (2002) teoksilla. Videon käsikirjoitus ja mallikuva on nähtävillä liitteessä 5.

Kesto: n. 7 minuuttia.

### VIDEO 4: MITEN TUKEA JA VALMISTELLA NUORTA TOIMIMAAN YLLÄTTÄVISSÄ TILANTEISSA?

Tavoite: Antaa vanhemmille keinoja ja ohjeita, miten he voivat valmistella ja tukea nuorta uusiin tilanteisiin ja luoda pohjustusta keskusteluille.

Sisältö: Perustuu kirjallisuuskatsauksen tuloksiin ja Viljamaan (2017) teokseen. Videon käsikirjoitus ja mallikuvia on nähtävillä liitteessä 6.

Kesto: n. 3 minuuttia.

### VIDEO 5: KUINKA TOIMIA, KUN HUOMAAT NUORELLA VAARALLISTA KÄYTÖSTÄ?

Tavoite: Vanhemmat osaavat tarkkailla nuorten toimintaa, havaita nuoren huolestuttava käytös ajoissa sekä puuttua siihen heti.

Sisältö: Perustuu kirjallisuuskatsauksen tuloksiin ja Viljamaan (2017) teokseen. Videon käsikirjoitus ja mallikuva on nähtävillä liitteessä 7.

Kesto: n. 4 minuuttia.

## 9 KEHITTÄMISPROJEKTIN ARVIOINTI JA POHDINTA

Kehittämiprojektin tuotoksena syntyi 6. -luokkalaisten vanhemmille suunnattu opetusvideo. Systemoidun katsauksen mukaan opetusvideoiden käytön on havaittu olevan toimiva menetelmä vanhemmuuden tukemisessa. Opetusvideon sisällössä on käytetty monin tavoin hyödyksi systemoidusta katsauksesta ja kirjallisuuskatsauksesta nousseita asioita. Systemoituun katsaukseen valikoituneiden tutkimusten tuloksista nousi esiin vanhempien toiminnasta seuraavat tekijät, joilla on vaikutusta nuorten päihteiden käyttöön: vanhempien asenteet päihteiden käyttöön ja pyrkimys rajoittaa niiden käyttöä, vanhempien tuki ja tietämys nuorten toiminnasta sekä nuorten ystäväpiirin tunteminen. Näitä asioita on pidetty mielessä opetusvideon sisältöä suunniteltaessa.

Koulupohjaiset interventiot ovat tärkeässä roolissa nuorten päihteidenkäytön ennaltaehkäisyssä. Niiden tavoitteena on nuorten sosiaalisten taitojen kehittäminen sekä päihteidenkäyttöön liittyvän tiedon lisääminen. Merkittävimmät vaikutukset on saatu kohdistamalla interventiot sekä nuoriin että heidän vanhempiinsa.

Menetelmänä opetusvideo on hyvin aikaan sopiva, koska koronatilanteen vuoksi monia tilaisuuksia ja tapaamisia joudutaan hoitamaan etänä. Opetusvideon avulla vanhempia ja koko perheen hyvinvointia pyritään tukemaan ja sitä kautta vaikuttamaan nuorten itsetuntoon sekä vähentämään nuorten päihteiden käyttöä.

Kehittämiprojektin toteutuksessa tulevat Lounais-Suomen Syöpäyhdistyksen tavoitteet esiin kautta linjan. Päihteiden käyttö aiheuttaa riskin sairastua syöpätauteihin ja muihin kansansairauksiin. Opetusvideon avulla organisaation valistustavoite täyttyy ja sen kautta toivotaan saavutettavan myös tuloksellisuutta.

Opetusvideo sopii hyvin muiden Lounais-Suomen Syöpäyhdistyksen NIKO II-projektin opetusmateriaalien joukkoon vanhemmuuden tukemiseen sekä päihteiden ja nikotiinituotteiden käytön vähentämiseen. NIKO II-projektissa on tuotettu samanaikaisesti opaslehtinen vanhemmuuden tukemiseen. Graafikko on viimeistellyt opetusvideon diojen visuaalisen ilmeen samaan tyyliin kuin opaslehtisen, jolloin ne muodostavat hyvän parin tukemaan toinen toisiaan. Kumpaakin tuotosta voidaan käyttää yhdessä tai erikseen.

## 9.1 Konstruktivistinen oppimiskäsitys opetusvideon taustalla

Opetusvideon taustalla vaikuttaa konstruktivistinen oppimiskäsitys. Vanhempien osallistaminen näkyy jo lähtökohtaisesti siinä, että opetusvideo on suunnattu vanhemmille. Aihe liittyy heidän elämäänsä vaikuttaviin asioihin, jolloin heillä on henkilökohtainen motiivi perehtyä teemaan. Opetuksessa pyritään vahvistamaan vanhempien itsetuntoa ja heidän vanhemmuuttaan. Opetusvideolle ja koko projektille on määritelty selkeät tavoitteet eli se on tavoitteellista toimintaa. Lisäksi jokaisella opetusvideolla olevalla videoklipillä on erikseen selkeä tavoite, johon sillä pyritään.

Menetelmänä opetusvideon käyttö osana terveyden edistämistä on hyvä. Menetelmä on mielekäs ja monipuolinen. Videossa asioita käsitellään puhuttuna, kirjoitettuna ja kuvien avulla. Opetusvideo on helposti käytettävissä, koska vanhemmat voivat katsota sitä internet-linkin kautta silloin kuin se heille sopii. Lisäksi opettaja tai muu ammattilainen voi käyttää opetusvideota apunaan vanhempainillassa tai pohjana erilaisissa tilaisuuksissa ja tukea siten vanhemmuutta.

Videon kautta vanhemmille annetaan aiheesta luotettavaa ja tutkittua tietoa sekä heille opetetaan menetelmiä, joita he voivat toteuttaa omassa elämässään. Videon katsomisen jälkeen vanhemmat on saatu havahdutettua asian tärkeyteen ja he voivat keskustella aiheesta muiden vanhempien ja opettajan kanssa. Vanhemmat saavat opetusvideon katsottuaan yhteisen ymmärryksen nuorten päihteiden käytöstä, siihen vaikuttavista tekijöistä ja kuinka he voivat tukea nuorten itsetuntoa omalla toiminnallaan. Vanhemmat rohkaistuvat keskustelemaan nuorten kanssa videolla neuvotuista aiheista ja soveltavat näin oppimaansa käytännössä. Vanhemmat voivat käyttää hyödykseen saamiaan keinoja ja ohjeita keskustelujen aloitukselle.

Videon katsomisen jälkeen vanhemmat osallistetaan pohtimaan videoissa käsiteltyjä asioita ja keskustelemaan sen herättämistä ajatuksista. Vanhemmat voivat toimia myös vertaistukena toisilleen sekä ideoida yhdessä sopivia toimintamenetelmiä ja näin heille muodostuu uusia käsityksiä tarkasteltavasta aiheesta. Vanhemmat voivat myös keskenään luoda yhteisiä sääntöjä koko ryhmälle ja toimia näin yhteisrintamassa kasvatus työssään nuortensa ja perheidensä parhaaksi. Vanhempien yhdessä laatimilla säännöillä on systemoidun katsauksen tulosten perusteella ollut vaikutusta nuorten päihteiden käyttöä vähentävästi.

Opettaja voi myös ohjata vanhempia vielä myöhemminkin pohtimaan oppimiaan asioita ja peilaamaan niiden vaikutusta heidän perheelleen. Näin vanhemmat voivat arvioida miten opetusvideo on vaikuttanut heidän ajatuksiinsa ja mahdollisesti muuttanut ajattelua. He voivat pohtia myös ovatko he kokeneet vanhemmuutensa vahvistuneen, onko opetusvideo auttanut heitä nuorten itsetunnon tukemisessa sekä nuorten päihteiden käyttöön liittyvissä asioissa.

## 9.2 Syövän ehkäisyn ja terveyden edistämisen osallistavan toimintamallin toteutuminen

Takalan (2017) syövän ehkäisyn ja terveyden edistämisen osallistava toimintamalli (liite1.) on kehitetty Lounais-Suomen Syöpäyhdistyksen käyttöön käytännön työkaluksi terveyden edistämisen hankkeisiin, projekteihin ja opinnäytetöihin tukemaan elämäntapavalintojen toteuttamista ja muutosten pysyvyyttä sekä edistämään osallistavan, aktiivisen ja positiivisen terveystietämisen avulla ihmisten hyvinvointia ja elämänlaatua. Tätä toimintamallia voidaan käyttää arvioitaessa toteutuneita interventioita sekä niiden tulosten pysyvyyttä. Mallia voidaan käyttää syövän ehkäisyn lisäksi myös muissa terveyden edistämisen projekteissa. (Takala 2017, 51.)

Takalan (2017) toimintamallissa on viisi teemaa liittyen tulokselliseen terveystieteeseen. Nämä teemat ovat johtaminen, osallistaminen, asiakasryhmän määrittely ja tunteminen, interventiot sekä tulokset ja pysyvyys. Näiden teemojen alle on ryhmitelty erilliset osa-alueet, jotka ovat tärkeitä huomioida interventioiden onnistumiseksi ja tulosten pysyvyyden varmistamiseksi. Teemoista yksikään ei ole toistaan tärkeämpi, vaan ne yhdessä vahvistavat tavoitetta, eli syövän ehkäisyä ja terveyden edistämistä. Interventioita suunniteltaessa ja toteutettaessa tulee varmistaa, että jokaisesta viidestä teemasta tulee osa-alueita mukaan toteutukseen. (Takala 2017, 51.)

Osa-alueet voivat liittyä toisiinsa, sekä useamman teeman alaisuuteen, mutta valintoja tehdessä ne poimitaan mukaan toteutukseen ja hyödynnetään innovatiivisesti osallistava näkökulma huomioiden. Jokaisessa interventiossa voidaan hyödyntää toimintamallin rakennetta valitsemalla viiden pääteeman alaisuudesta ne osa-alueet, jotka parhaiten palvelevat sen tavoitetta ja tarkoitusta, sekä kuvata ainoastaan ne intervention omaksi mallinnokseksi toimintamallista. Tällöin sekä toimijoille että lukijoille aukeaa helposti mallinnoksesta kunkin intervention rakenne ja ideologia. (Takala 2017, 51.)

Tässä kehittämisprojektissa Takalan (2017) toimintamallin jokainen teema tuli usealla osa-alueella esiin. Johtamisen teema näkyi siten, että projektin taustalla olevat valtakunnalliset, sekä järjestön omat linjaukset ja strategiat, loivat tarpeen kehittämisprojektille. Lisäksi Lounais-Suomen Syöpäyhdistys yhdessä NIKO II-projektin kanssa mahdollisti intervention toteutuksen ja verkostoitumisen. Osallistaminen näkyy projektissa monella tavalla muun muassa osallistamalla vanhempia tukemaan nuoria päihteettömyyteen antamalla heille tietoa ja tukea vanhemmuuteen sekä toimimalla roolimallina. Lisäksi intervention myötä voidaan lisätä yhteisöllisyyttä vanhempien, nuorten ja koulun välillä sekä vahvistaa vertaistukea.

Asiakasryhmän määrittelyyn ja tuntemisen teemaan on perehdytty huolellisesti jo kehittämisprojektin suunnitteluvaiheessa ja kirjallisuuskatsauksessa tiedonhankkimisvaiheessa perehdyttäessä koulun, vanhempien ja vertaisryhmien yms. tekijöiden vaikutukseen nuorten päihteiden käyttöön. Intervention teema tulee esiin monin eri tavoin kehittämisprojektin tuotoksena tehdyn opetusvideon kautta, mikä on verkkopohjainen ja helposti tavoitettavissa. Tulokset ja pysyvyys teema näkyy opetusvideon käyttöönotossa ja levityksessä NIKO-projektin viestintäsuunnitelman mukaisesti. Huipputyypiksi ilman päihteitä! -opetusvideota pilotoidaan NIKO-projektin yhteistyökoulujen käyttöön ja sitä on tarkoitus levittää koko Varsinais-Suomen alueelle ja laajempaan käyttöön valtakunnallisesti.

### 9.3 Riskien hallinta

Kehittämisprojektissa riskit voivat olla ulkoisia tai sisäisiä. Ulkoiset riskit eivät ole projektin vaikutusvallassa. Ulkoisia riskejä ovat mm. ennustamattomat ympäristö-, julkisuus- ja lainsäädäntöriskit sekä markkinointiin liittyvät taloudelliset riskit. Projektin sisäiset riskit johtuvat sen omasta toteutusmallista. Sisäisiä riskejä ovat esimerkiksi aikataulu-, rahoitus- ja sopimusriskit. Nämä riskit on ehkäistävä suunnittelemalla ratkaisumalli sellaiseksi, jotta riskien toteutumisen todennäköisyys jää mahdollisimman pieneksi. Projektin hyvään suunnitteluun kuuluu, että alustavasta ratkaisumallista tehdään sekä ulkoiset että sisäiset riskit kattava riskitarkastelu. Riskianalyysissä pitää tarkastella taloudellisia, institutionaalisia, teknisiä, sosiaalisia ja kulttuurisia tekijöitä sekä tilanteista riippuen mahdollisia ympäristötekijöitä. (Silfverberg 2005, 33–34.)

Tämän kehittämisprojektin aikatauluun liittyviä riskejä pyrittiin pienentämään suunnittelemalla aikataulu mahdollisimman realistiseksi ja siinä onnistuttiinkin hyvin. Aikataulu oli

suunniteltu tarpeeksi väljäksi ja se salli pienet muutokset suunnitelmissa, niin että aikataulussa pysyttiin hyvin. Aikataulua seurattiin säännöllisesti ja siitä pyrittiin pitämään kiinni. Projektipäällikkö oli aikataulutannut kalenteriin mitä asioita piti tapahtua mihinkin mennessä ja siitä pidettiin kiinni.

Kehittämiprojektin ulkoisia riskejä mietittiin projektisuunnitelmassa olevan ulkopuolisiin yhteistyökumppaneihin, kuten opetusvideon tekemiseen liittyvät rekryointi- ja saata- vuusriskit, aikataululliset ongelmat sekä mahdollisesti korkeat kustannukset. Näitä pyrittiin minimoimaan suunnittelemalla aikataulut realistisiksi ja tekemällä varasuunnitelmia projektin loppuun saattamiseksi. Näihin riskeihin varautuminen osoittautuikin projektin aikana aiheelliseksi.

Alkuperäisenä suunnitelmana opetusvideon toteuttamiseksi oli käyttää apuna media-alan opiskelijoita ja sisällyttää kehittämiprojektin tuotos osaksi heidän opintojaan. Tämä olisi kuitenkin tullut yllättäen kohtuuttoman kalliiksi, joten siitä suunnitelmasta piti luopua. Projektipäälliköllä oli varasuunnitelmana toteuttaa opetusvideon tekeminen itse, johon oli aikataulusuunnitelmassa myös varauduttu. Lopulta NIKO II-hankkeen projektipäällikön kautta tarjoutui mahdollisuus käyttää opetusvideon tekemiseen media-alan ammattilaista ja graafikkoa. Tämä oli hieno osoitus siitä, että tuotos koettiin tärkeäksi ja siihen haluttiin panostaa myös taloudellisesti ja siten varmistaa opetusvideon visuaalinen ilme sopimaan hankkeen muihin opetusmateriaaleihin.

Ulkoisena riskinä voidaan myös pitää koronatilanteen aiheuttamien rajoitusten vaikutukset projektille. Tämän vuoksi kaikkia tapaamisia ja ajateltuja avoimia keskusteluja ei voitu toteuttaa yhteisissä tiloissa ryhmässä yhdessä vaan kaikki kommunikointi piti tapahtua etätapaamisilla, puhelimitse, sähköpostitse tai Teams-palaverien välityksellä, mikä hankaloitti asioiden hoitoa ja kommunikointia.

Kehittämiprojektin suunnitelmassa tulee esittää viestintäsuunnitelma (Salonen ym. 2017, 60.) Projektisuunnitelma sisälsi viestintäsuunnitelman. Tiedonkulkuun liittyvät riskit huomioitiin sopimalla tiedottamisesta etukäteen. Tiedotustavat ja ajankohdat oli sovittu yhteisesti. Tämän kehittämiprojektin viestintää tapahtui projektiorganisaation sisällä ohjausryhmälle ja projektiryhmälle. Lisäksi viestintää tapahtui NIKO-projektin viestintäsuunnitelman mukaisesti. Tässä projektissa projektipäällikkö oli vastuussa viestinnästä. Viestinnässä oli tukena myös NIKO II-projektin projektipäällikkö. Kehittämiprojektin sisäinen viestintä oli säännöllistä, sujuvaa ja ajantasaista. Viestintä oli myös avointa ja luottamuksellista. Viestintää toteutettiin etätapaamisin Teamsin välityksellä ja

sähköpostitse. Projektin ohjausryhmissä viestintää tapahtui Power-Point-esityksillä sekä suullisilla ja kirjallisilla raporteilla. Projektin ohjaus- ja projektiryhmä saivat sovitun aikataulun mukaisesti tiedon projektiin liittyvistä asioista.

Henkilöstöön liittyviä riskejä oli projektipäällikön kokemattomuus vastaavista projektitöistä. Tätä riskiä pyrittiin huomioimaan hyödyntämällä taustahankkeen kokemusta vastaavista projektitöistä sekä käyttämällä ohjausryhmän ja opettajatutorin kokemusta hyödyksi. Projektinhallinta onnistui kuitenkin hyvin eikä projektipäällikön kokemattomuus aiheuttanut ongelmia. Projektin vahvuksina olivat erinomaisen tutoropettajan ja projektiryhmän vahva tuki koko kehittämisprojektin ajan.

Projektipäällikön asiantuntijuus ja kokemus projektin hoitamisesta sekä johtamisesta kehittyi ja vahvistui projektin aikana. Lisäksi perehtyminen projektikirjallisuuteen lisäsi omaa osaamista. Usko omaan asiantuntijuuteen kasvoi ja jatkossa on työelämässä helpompi toteuttaa uusia projekteja. Projektin aikana omat viestintä- ja esiintymistaidot kehittyivät selvästi ja niihin sai lisää itseluottamusta. Oli hienoa todeta, että pärjää ja selviää hyvin hankalissakin tilanteissa. Oman roolin ottaminen ohjausryhmässä sujui luontevasti. Projektin aikana joutui esittämään ohjausryhmälle useasti projektin eri vaiheita ja tuomaan julki ajatuksiaan sekä ideoitaan. Projektin aikana piti ottaa yhteyttä asioiden hoitamiseksi ja selvittämiseksi eri yhteistyökumppaneihin ja asiantuntijoihin, jolloin sai samalla itsevarmuutta asioiden hoitamiseen. Projektipäällikkönä toimiminen kehitti erityisesti omaa johtamisosaamista.

Resursseihin liittyviä riskejä pyrittiin pienentämään minimoimalla projektin kustannukset tarkasti. Taustahankkeen budjetti oli laskettu ennakkoon ja kaikista projektin kuluista keskusteltiin ja ne hyväksyttiin taustahankkeen projektipäällikön kautta ja välityksellä. Kustannuksia syntyi media-ammattilaisen opetusvideon äänien, kuvien ja fiktion sovittamisesta sekä graafikon työn palkkioista. Kehittämisprojektin kustannuksista vastasi NIKO II-hanke.

#### 9.4 Eettisyys ja luotettavuus

Tutkimusten ja kehittämistoiminnan tulee noudattaa hyvää tieteellistä käytäntöä. Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu muun muassa olla rehellinen, noudattaa yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta, tulosten tallentamisessa ja esittämisessä sekä tulosten arvioinnissa. On tärkeää, että tutkimus-/kehittämistyö on suunniteltu, toteutettu ja raportoitu

yksityiskohtaisesti sekä tieteelliselle tiedolle asetettujen vaatimusten edellyttävällä tavalla. (Hirsijärvi ym. 2009, 23–24.)

Tämä kehittämisprojekti on toteutettu hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti ja vastuu sen toteuttamisesta on ollut projektipäälliköllä. Kehittämisprojektin jokainen vaihe on suunniteltu huolellisesti. Projektin suunnittelu, toteutus ja eteneminen on dokumentoitu tarkasti. Projektin tutkimuksellista osuutta tehdessä on noudatettu tieteen lainalaisuuksia kuuliaisesti. Tutkimusaineistossa on käytetty vain korkealaatuisia tieteellisiä tutkimuksia.

Kehittämisprojektin tutkimuksellisena osana oli systemoitu kirjallisuuskatsaus, jossa on sovellettu tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisia ja eettisesti kestäviä tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmiä ja toteutettu tieteellisen tiedon luonteeseen kuuluvaa avoimuutta tutkimuksen tuloksia julkaistaessa. Siinä on otettu huomioon muiden tutkijoiden työ ja saavutukset kunnioittaen heidän työtään ja antaen heidän saavutuksilleen niille kuuluva arvo ja merkitys. (Vrt. Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2017, 174–175.)

Tutkimuksen eettisyys on kaiken tieteellisen toiminnan ydinasia. Tutkimusetiikka ja sen kehittäminen ovat olleet keskeisiä asioita niin hoitotieteessä kuin muidenkin tieteenalojen tutkimuksessa jo kauan. Tutkimuksen eettisyydelle hyvän pohdintaperustan tutkija saa tarkastelemalla seuraavia periaatteita: tutkijan aito kiinnostus, tunnollisuus, rehellisyys, sosiaalinen vastuu, ihmisarvon kunnioittaminen, vaaran eliminoiminen, ammatinharjoituksen edistäminen ja kollegiaalinen arvostus. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2017, 211–212.) Opetusvideossa on näkyvillä jokaisen videoklipin lopussa erillinen dia, jossa on mainittu kaikkien henkilöiden nimet, joiden teoksia on videon tekemisessä hyödynnetty. Videon käsikirjoituksessa on myös tekstiviitteet merkitty huolellisesti, jolloin selviää mistä tieto on peräisin ja se on lähdeluettelosta helposti tarkistettavissa. Näin kaikki tekijät saavat omalle työlleen kunnian ja arvostuksen sekä samalla taataan luotettavuutta sekä toimitaan eettisesti.

Kirjallisuuskatsauksessa eettisyys ja luotettavuus tavallaan yhdistyvät lähdekritiikin muodossa. Systemoidun kirjallisuuskatsauksen lisäksi myös kuvailevan kirjallisuuskatsauksen ja opinnäytetyön kaikkien muiden lähteiden laatua on arvioitu kriittisesti. Aineiston valinnassa on kiinnitetty huomiota lähdekritiikkiin. On tarkistettu jokaisen lähteen luotettavuus, kirjoittajien pätevyys ja missä artikkeli on julkaistu. Lähteiden valinnassa on kiinnitetty huomiota lähteiden tuoreuteen ja pyritty käyttämään mahdollisimman uusia lähteitä. Vanhempien lähteiden käyttö on harkittu ja niiden käytölle on syynsä. Joko asiasta



ei ole ollut saatavilla tuoreempaa tietoa tai käytetty teos on muutoin alallaan arvostettu ja yleisesti käytetty. Lisäksi aineistoa valitessa on huomioitu tiedon kulttuurinen soveltuvuus. Projektin luotettavuutta ja vastuullisuutta lisää myös se, että opetusvideon sisältö ja sen kautta vanhemmille välitettävä tieto on luotettavaa ja perustuu tieteellisesti tutkittuun tietoon.

Luotettavuus on tieteellisen tiedon keskeinen asia. Kysymys tiedon luotettavuudesta kohdistuu tutkimusmenetelmiin, tutkimusprosessiin ja tutkimustuloksiin. Tämän kehittämisprojektin systemoidun kirjallisuuskatsauksen luotettavuutta on arvioitu tutkimuksen yhteydessä. Systemoidun kirjallisuuskatsauksen luotettavuustarkastelu on tehty sen omin kriteerein, ja ne on erikseen esitetty loppuraportissa. Laadullisessa tutkimusorientaatiossa, jota systemoitu kirjallisuuskatsauskin edustaa, käytetään usein tässä yhteydessä vakuuttavuuden käsitettä. Kehittämistoiminnassa luotettavuus tarkoittaa ennen kaikkea käyttökelpoisuutta. Ei riitä, että kehittämistoiminnan yhteydessä syntyvä tieto on todenmukaista, vaan sen tulee olla hyödyllistä. (Toikko & Rantanen 2009, 121–124.)

Kehittämisprojektin tuotoksena syntynyt opetusvideo on monella tavalla hyödyllinen ja käyttökelpoinen. Opetusvideot ovat yhä tärkeämpi osa tämän päivän opetusta. Menetelmänä opetusvideon käyttö osana terveyden edistämistä on hyvä, sillä se on mielekäs ja monipuolinen. Videota voidaan katsoa itselle sopivaan aikaan. Videota voidaan esittää muun muassa vanhempainilloissa tai jakaa etäyhteyksin linkkinä, jolloin sitä voidaan katsoa itselle sopivaan aikaan. Opetusvideoiden tärkeä hyöty on, että se poistaa esteitä luennoille osallistumiselta ja on helposti saavutettavissa, mikä on erityisen tärkeää näin korona-aikana. Opetusvideo jää Lounais-Suomen Syöpäyhdistyksen NIKO II-projektin käyttöön opetusmateriaaleihin vanhemmuuden tukemiseen. Videon avulla vanhemmille voidaan antaa oikeaa tietoa nuorten päihteiden käyttöön liittyvistä asioista ja antaa vanhemmille valmiuksia tukea nuoria päihteettömään elämään.

## LÄHTEET

- Chaplin, T.M.; Sinha, R.R.; Simmons, J.A.; Healy, S.M.; Mayes, L.C.; Hommer, R.E. & Crowley, M.J. 2012. Parent-adolescent conflict interactions and adolescent alcohol use. *Addictive Behaviors*, 37(5), 605–612. Viitattu 11.6.2020. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3307868/>
- Cleveland, M.J.; Hultgren, B.; Lindsey, V.-W.; Mallett, K.A.; Turrisi, R. & Abar, C.A. 2013. Moderation of a Parent-Based Intervention on Transitions in Drinking: Examining the Role of Normative Perceptions and Attitudes Among High-And Low-Risk First-Year College Students. *Alcoholism, clinical and experimental research*, 37(9), 1587–94. Viitattu 1.7.2020. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23551037/>
- Doumas, D.M.; Turrisi, R.; Ray, A.E.; Esp, S.M. & Curtis-Schaeffer, A.K. 2013. A Randomized Trial Evaluating a Parent Based Intervention to Reduce College Drinking. *Journal of substance abuse treatment*, 45(1), 31–7. Viitattu 6.7.2020. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23369415/>
- Donovan, E.; Wood, M.; Frayjo, K.; Black, R.A. & Surette, D.A. 2012. A Randomized, Controlled Trial to Test the Efficacy of an Online, Parent-Based Intervention for Reducing the Risks Associated With College-Student Alcohol Use. *Addictive behaviors*, 37(1), 25–35. Viitattu 4.7.2020. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21963316/>
- Fink, A. 2010. *Conducting research literature reviews: from the internet to paper*. Kolmas painos. Thousand Oaks: SAGE Publications, Inc.
- Haravuori, H. & Raitasalo, K. 2017. Nuorison päihteidenkäytön trendit 2000-luvulla. *Tieteessä katsaus*. *Lääkärilehti*, 72(34), 1782–1787.
- Hirsijärvi, S.; Remes, P & Sajavaara, P. 2009. *Tutki ja kirjoita*. Helsinki: Tammi.
- Ikonen, R. & Helakorpi, S. 2019. *Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Tilastoraportti 33/2019. Lasten ja nuorten hyvinvointi -Kouluterveyskysely 2019*. Viitattu 1.6.2020. [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138562/Tilastoraportti\\_33\\_Kouluterveyskysely.pdf?sequence=2&isAllowed=y](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138562/Tilastoraportti_33_Kouluterveyskysely.pdf?sequence=2&isAllowed=y)
- Iso-Illomäki, S. & Mäki, R. 2020. *Opettajien ja vanhempien käsityksiä keskinäisestä yhteydenpidosta*. Pro gradu -tutkielma. Turku: Turun yliopisto. Viitattu 1.9.2020. [https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/149507/Iso-Illomaki\\_Sonja\\_Maki\\_Riina\\_opinnayte.pdf?sequence=1](https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/149507/Iso-Illomaki_Sonja_Maki_Riina_opinnayte.pdf?sequence=1)
- Kangasniemi, M. & Pölkki, T. 2016. *Aineiston käsittely: Kirjallisuuskatsauksen ydin*. Teoksessa *Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä*. Hoitotieteen laitoksen julkaisuja, Tutkimuksia ja raportteja, sarja A73. Turku: Turun yliopisto.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2017. *Tutkimus hoitotieteessä*. Helsinki: Sanoma Pro.

- Karjalainen, K.; Pekkanen, N., & Hakkarainen, P. 2020. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Raportti 2/2020. Suomalaisten huumeiden käyttö ja huumeaseteet. Huumeaiheet väestökyselyt Suomessa 1992–2018. Helsinki: PunaMusta. Viitattu 8.5.2020. [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/139059/URN\\_ISBN\\_978-952-343-441-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/139059/URN_ISBN_978-952-343-441-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Koli, H. & Silander, P. 2002. Oppimisprosessin suunnittelu ja ohjaus. Verkko-oppiminen. Hämeenlinna: Hämeen ammattikorkeakoulu.
- Koning, I.M.; Verdurmen, J.E.; Engels, R.C.; van den Eijnden, R.J. & Vollebergh, W.A. 2012. Differential Impact of a Dutch Alcohol Prevention Program Targeting Adolescents and Parents Separately and Simultaneously: Low Self-Control and Lenient Parenting at Baseline Predict Effectiveness. *Prevention science: the journal of the Society for Prevention Research*, 13(3), 278–87. Viitattu 7.7.2020. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22298017/>
- Korhonen, T. & Lavonen, J. 2014. Tieto- ja viestintäteknikka kodin ja koulun yhteistyön tukena. Julkaisussa Rajaton luokkahuone. Toim. Niemi, H. & Multisilta, J. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Koro, J. 1993. Aikuinen oman oppimisensa ohjaajana. Itseohjautuvuus, sen kehittyminen ja yhteys oppimistuloksiin kasvatustieteen avoimen korkeakoulun monimuotokokeilussa. *Jyväskylä studies in education, psychology and social research* 98. Väitöskirja. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Koutakis, N.; Stattin, H. & Kerr, M. 2008. Reducing youth alcohol drinking through a parent-targeted intervention: the Orebro Prevention Program. *Addiction*, 103(10), 1629–37. Viitattu 12.6.2020. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18821873/>
- Kuokkanen, A. 2019. Kuinka tehdä vaikuttavia opetusvideoita? Mediamaisteri Oy. Viitattu 12.3.2021. <https://www.mediamaisteri.com/blog/kuinka-tehda-vaikuttavia-opetus-videoita>
- Kääriäinen, M. & Lahtinen, M. 2006. Systemaattinen kirjallisuuskatsaus tutkimustiedon jäsentäjänä. *Hoitotiede*, 18(1), 37–45.
- Laajasalo, T. 2017. Arkipäiväistetään vanhemmuuden tuki! Kasvun tuki. Vaikuttavan varhaisen tuen tietolähde. Viitattu 20.3.2021. <https://kasvuntuki.fi/arkipaivaistetaan-vanhemmuuden-tuki/>
- LaBrie, J.W.; Earle, A.M.; Boyle, S.C.; Hummer, J.F.; Montes, K.; Turrisi, R. & Napper, L.E. 2017. A Parent-Based Intervention Reduces Heavy Episodic Drinking Among First-Year College Students. *Psychology of Addictive Behaviors*, 30(5), 523–535. Viitattu 13.7.2020. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5103706/>
- Lainio-Peltola, M.; Jalo, N.; Marjanen, K.; Iho, A.; Kaupinsalo, K.; Aurasuo, J.; Lahtinen, J. & Rosenqvist, T. 2020. Päihde- ja pelikasvatus oppilaitoksissa -opas suunnitelmien tekoon ja varhaiseen tunnistamiseen. Aluehallintovirastojen julkaisuja 85/2020. Viitattu 28.8.2020. <http://www.avi.fi/documents/10191/15743513/Julkaisu+85+LSAVI/f8b2b363-602a-492b-b413-22c7256ea694>
- Laki ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä 523/2015. Annettu Helsingissä 24.4.2015. Viitattu 20.7.2020. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150523>

Laki rikoslain muuttamisesta 654/2001 50 luku Huumausainerikoksista. Annettu Naantalissa 13.7.2001. Viitattu 10.3.2021. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2001/20010654>

Lippold, M.A.; Greenberg, M.T. & Feinberg, M.E. 2011. A Dyadic Approach to Understanding the Relationship of Maternal Knowledge of Youths' Activities to Youths' Problem Behavior Among Rural Adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 40(9), 1178–1191. Viitattu 29.6.2020. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3265135/>

Lounais-Suomen Syöpäyhdistys 2020. Viitattu 6.5.2020. <https://www.lounais-suomen-syopayhdistys.fi/>

Mallet, K. A.; Ray, A.E.; Turrisi, R.; Belden, C.; Bachrach, R.L. & Larimer, M.E. 2010. Age of Drinking Onset as a Moderator of the Efficacy of Parent-Based, Brief Motivational, and Combined Intervention Approaches to Reduce Drinking and Consequences Among College Students. *Alcoholism, clinical and experimental research*, 34(7), 1154–61. Viitattu 30.6.2020. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20477776/>

Mason, W.A. & Spoth, R. L. 2012. Sequence of Alcohol Involvement from Early Onset to Young Adult Alcohol Abuse: Differential Predictors and Moderation by Family-Focused Preventive Intervention. *Addiction*, 107(12), 2137–2148. Viitattu 29.6.2020. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3477285/>

McKay, M.; Agus, A.; Cole, J.; Doherty, P.; Foxcroft, D.; Harvey, S.; Murphy, L.; Percy, A. & Sumnall, H. 2018. Steps Towards Alcohol Misuse Prevention Programme (STAMPP): a school-based and community-based cluster randomized controlled trial. *BMJ Open*, 8(3), e019722. Viitattu 11.6.2020. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5879538/>

Mänty, I. & Nissinen, P. 2005. Ideasta toteutukseen -verkko-opetuksen suunnittelu ja hallinta. Laurea-ammattikorkeakoulun julkaisusarja C•9. Helsinki: Edita Prima Oy. Viitattu 27.1.2021. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/114640/Laurea%20julkaisut%20C09.pdf?sequence=1>

Ollila, H. & Ruokolainen, O. 2019. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Tutkimuksesta tiivistä 33. Viitattu 7.5.2020. [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138512/URN\\_ISBN\\_978-952-343-384-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138512/URN_ISBN_978-952-343-384-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Opetushallitus. 2014. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Määräykset ja ohjeet 2014:96. Viitattu 29.6.2020. [https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen\\_opetussuunnitelman\\_perusteet\\_2014.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf)

Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki (1287/2013). Annettu Helsingissä 30.12.2013. Viitattu 29.6.2020. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2013/20131287>

Patja, K. 2020. Tupakka ja sairaudet. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 27.1.2021. [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk01066](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01066)

Pelham, W.E. & Dishion, T.J. 2018. Prospective prediction of arrests for driving under the influence from relationship patterns with family and friends in adolescence. *Addict Behaviors*, 78(March), 36–42. Viitattu 11.6.2020. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5783739/>

Puurunen, J. 2017. 8 vinkkiä parempaan PowerPoint -esitykseen. Mainostoimisto Knok Oy. Viitattu 21.4.2021. <https://www.knok.fi/blogi/8-vinkkia-parempaan-powerpoint-esitykseen/>

Raitasalo, K. & Härkönen, J. 2019. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Tilastoraportti 40/2019. Nuorten päihteiden käyttö ja rahapelaaminen -ESPAD-tutkimus 2019. Viitattu 1.6.2020. [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138792/ESPAD\\_tilastoraportti06112019.pdf?sequence=3&isAllowed=y](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138792/ESPAD_tilastoraportti06112019.pdf?sequence=3&isAllowed=y)

Rauste von Wright, M-L.; von Wright, J. & Soini, T. 2003. Oppiminen ja koulutus. Helsinki: WSOY.

Rimpelä, M.; Pohjanpää, K.; Karvonen, S. & Rimpelä, A. 1994. Nuorten sosiaalinen alituminen huumeille. Suomen Lääkärilehti, 49 (35), 3730–3735.

Roebroek, L. & Koning, I. M. 2016. The Reciprocal Relation Between Adolescents' School Engagement and Alcohol Consumption, and the Role of Parental Support. *Prevention Science*, 17(2), 218–226. Viitattu 11.6.2020. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4718970/>

Salakari, M.; Nurminen, R. & Rajamäki, A. 2019. Verkostoitumisesta seitittymiseen - nuorten kohtaamia nuorten arjessa. Turun ammattikorkeakoulun raportteja 252. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.

Salakari, M. 2017. "NIKO" - Syövän ehkäisy ja terveyden edistäminen nuorten arjessa. Projektisuunnitelma. Lounais-Suomen Syöpäyhdistys.

Salonen, K.; Eloranta, S.; Hautala, T. & Kinos, S. 2017. Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. Turun ammattikorkeakoulun opimateriaaleja 108. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.

Silfverberg, P. 2005. Ideasta projektiksi. Projektinvetäjän käsikirja. Helsinki: Konsultti-toimisto Planpoint Oy.

Suhonen, R.; Axelin, A. & Stolt, M. 2016. Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. Hoitotieteen laitoksen julkaisuja, Tutkimuksia ja raportteja, sarja A73. Turku: Turun yliopisto.

Syöpäjärjestöt 2017. Alkoholi lisää riskiä sairastua syöpään. Viitattu 7.4.2020. <https://www.syopajarjestot.fi/ajankohtaista/tiedotteet/alkoholi-lisaa-riskia-sairastua-syopaan/>

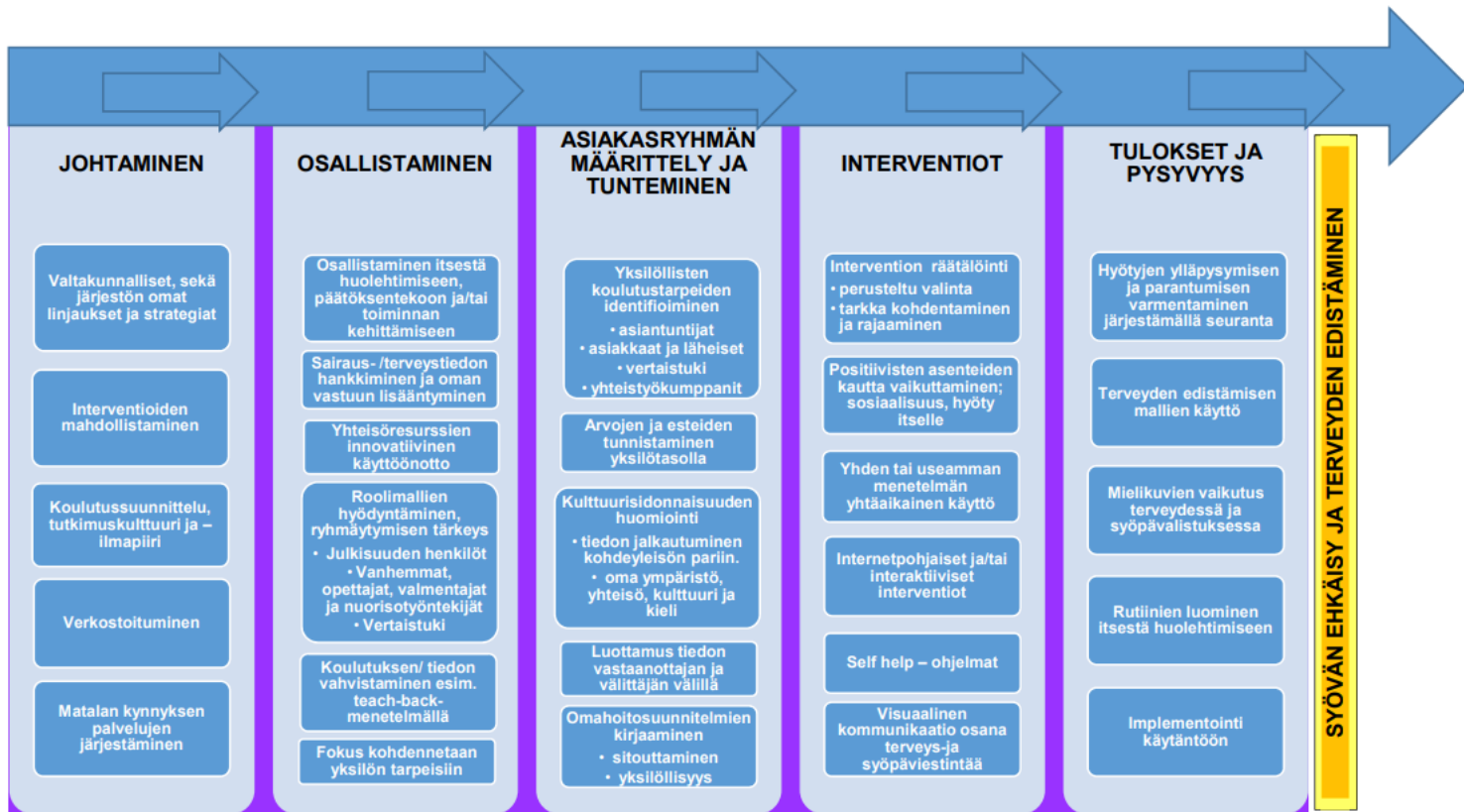
Takala, S. 2017. Syövän ehkäisy ja terveyden edistäminen. Osallistavan toimintamallin kehittäminen. Opinnäytetyö. Sosiaali- ja terveysalan ylempi ammattikorkeakoulututkinto. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 6.5.2020. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/127008/Takala\\_Satu.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/127008/Takala_Satu.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Teikari, M. & Roine, R. 2007. Tiedon tulkinta ja raportointi. Julkaisussa Menetelmien arviointi terveydenhuollossa. Toim. Mäkelä, M.; Kaila, M.; Lampe, K. & Teikari, M. Hämeenlinna: Karisto Oy.

THL 2020. Kansantaudit. Viitattu 6.5.2020. <https://thl.fi/fi/web/kansantaudit>

- Thomas RE.; McLellan, J. & Perera, R. 2013. School-based programmes for preventing smoking. Cochrane Database of Systematic Reviews, issue 4. Viitattu 5.9.2020. <https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD001293.pub3/epdf/full>
- Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampere: Tampereen Yliopistopaino.
- Tynjälä, P. 2002. Oppiminen tiedon rakentamisena. Konstruktivistisen oppimiskäsityksen perusteita. Helsinki: Tammi.
- Von der Pahlen, B.; Lepistö, J. & Marttunen, M. 2013. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Päihteiden käyttö ja päihdehäiriöt. Teoksessa Nuorten mielenterveyshäiriöt. Opas 25 nuorten parissa työskenteleville aikuisille. Toim. Viialainen, R. Tampere: Juvenes Print. Viitattu 20.10.2020. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110484/THL\\_OPA025\\_2013.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110484/THL_OPA025_2013.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Vanhalakka-Ruoho, M. & Kauppila, J. 2012. Kulttuuris-yhteiskunnallista aikuisohjausta etsimässä. Julkaisussa Aikuiskasvatuksen risteysasemalla. Joensuu: Itä-Suomen yliopisto, Koulutus- ja kehittämisspalvelu Aducate.
- Viljamaa, J. 2017. Mitä minä teen tämän teinin kanssa. Helsinki: Minerva kustannus Oy.
- Vuorenmaa, M. 2016. Äitien ja isien osallisuus perheessä ja lasten palveluissa sekä osallisuuteen yhteydessä olevat tekijät. Acta Universitatis Tamperensis 2134. Väitöskirja. Tampere: Tampereen yliopisto. Viitattu 7.10.2020. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131461/978-952-03-0019-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Yap, M.; Cheong, T.; Zaravinos-Tsakos, F.; Lubman, D.I. & Jorm, A. 2017. Modifiable Parenting Factors Associated With Adolescent Alcohol Misuse: A Systematic Review And Meta-Analysis of Longitudinal Studies. Addiction, 112(7), 1142–1162. Viitattu 13.6.2020. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28178373/#affiliation-3>

# Liite 1. Syövän ehkäisy ja terveyden edistämisen osallistava toimintamalli



## Liite 2. Kirjallisuushakukoonti

Tietokanta	Hakusanat	Rajaukset	"Osumat"/ hyödynnetyt
Pubmed	adolescent OR young OR youth AND parent* AND support OR health promotion AND alcohol OR drug OR tobacco OR nicotine OR abstinence	RCT, kohdistuivat ihmisiin, abstrakti, kokoteksti, enintään 10 vuotta vanhat englanninkieliset julkaisut	430/11
Cinahl	adolescent OR young OR youth AND parent* AND support OR health promotion AND alcohol OR drug OR tobacco OR nicotine OR abstinence	RCT, kohdistuivat ihmisiin, abstrakti, kokoteksti, enintään 10 vuotta vanhat englanninkieliset julkaisut	10/0
Medline Ovid	adolescent OR young OR youth AND parent* AND support OR health promotion AND alcohol OR drug OR tobacco OR nicotine OR abstinence	RCT, kohdistuivat ihmisiin, abstrakti, kokoteksti, enintään 10 vuotta vanhat englanninkieliset julkaisut	119/0
Medic	adolescent OR young OR youth AND parent* AND support OR health promotion AND alcohol OR drug OR tobacco OR nicotine OR abstinence	RCT, kohdistuivat ihmisiin, abstrakti, kokoteksti, enintään 10 vuotta vanhat englanninkieliset julkaisut	23/0
Medic	nuor* AND vanhemm* AND tukeminen OR tuki OR terveyden edistäminen AND päihte* OR alkoholi OR huume* OR tupakka OR nikotiini	RCT, kohdistuivat ihmisiin, abstrakti, kokoteksti, enintään 10 vuotta vanhat suomenkieliset julkaisut	1/0



### Liite 3. Systemoidun kirjallisuuskatsauksen hakutulokset

TUTKIMUKSEN TIEDOT	OTOS	TARKOITUS	M E T O D I	TUTKIMUSTYYPPI	KESKEISET TULOKSET	JBI pisteys ja laadun arviointi
<p><i>Roebroek L. &amp; Koning IM.</i></p> <p>The Reciprocal Relation Between Adolescents' School Engagement and Alcohol Consumption, and the Role of Parental Support.</p> <p><i>Prevention Science, 2016, Feb; 17(2):218-26.</i></p>	<p>n=906</p> <p>Tiedot saatu hollantilaisilta lukiolaisilta, keski-ikä 12,19 vuotta, jotka täyttivät vuosittain digitaalisen kyselylomakkeen yli neljän vuoden ajan 12-15vuotiaana, poikkeikkaustutkimus.</p>	<p>Tutkimuksessa tutkitaan kouluun sitoutumisen ja alkoholin käytön välistä suhdetta murrosikäisenä. Lisäksi testataan vanhempien tuen vaikutusta kouluun sitoutumisen ja alkoholin kulutuksen suhteen.</p>	<p>RC</p> <p>T-tutkimus</p>	<p>Tiedot kerättiin luokkahuoneissa online-kyselylomakkeen avulla, joka oli saatavilla turvallisella verkkosivustolla,</p>	<p>Koulunkäyntiin sitoutuneilla 12- ja 14-vuotiailla oli odotettavissa alhaisempaa alkoholin käyttöä vuotta myöhemmin sekä 12- ja 14-vuotiaiden alkoholin käyttö ennusti alhaisempaa koulumenestystä vuotta myöhemmin. Yläasteen koulumenestyksen arvioitiin 13-vuotiaana vähentävän alkoholin käyttöä 14-vuotiaana, kun taas alkoholin käytöllä ei havaittu olevan vaikutusta koulumenestykseen tässä ikäjaksossa. Vanhempien tuella oli vaikutusta. Nuorilla, jotka kokevat vähäisen vanhempien tuen, voi olla</p>	<p>12/13</p>

					enemmän vaikeuksia vastustaa ikäryhmien kielteisiä vaikutuksia, koska heillä ei ole henkilökohtaisia taitoja, joita vanhempien tuki vahvistaa. Tämän vuoksi ennaltaehkäisy tutkimuksissa tulisi kiinnittää erityisistä huomiota nuorten henkilöiden sisäisten taitojen kehittämiseen, jotka ovat välttämättömiä vertaispaineen käsittelyyn ja siitä selviämiseen.	
<p><b>Pelham, W.E. &amp; Dishion, T.J.</b></p> <p>Prospective prediction of arrests for driving under the influence from relationship patterns with family and friends in adolescence.</p> <p><i>Addict Behaviors, 2018, March; 78: 36–42.</i></p>	<p>n=999</p> <p>Otos on rekrytoitu kahteen ryhmään kolmesta julkisesta lukiosta Portlandista Oregonista keväällä 1997 ja 1999 ja tuloksia on seurattu 20 vuotta. Perheitä pyydettiin osallistumaan koulupohjaiseen arviointiin, kun oppilaat olivat kuudennella luokalla.</p>	<p>Tutkimuksessa tarkkailtiin nuorten perhe- ja ystävyystekijöitä 16-vuotiaana monimuotoisessa yhteisötöksessä ja tutkittiin tuomioistuinten asiakirjoja ajamisesta päihteiden vaikutuksen alaisena 32-vuotiaana.</p>	<p>RC</p> <p>T-tutkimus</p>	<p>Puolet osallistujista satunnaistettiin koulupohjaiseen perheen interventioon osana satunnaistettua kontrolloitua tutkimusta ja 23 % näistä osallistujista osallistui jonkin tason interventiopalveluihin. Kaikkia enustajia arvioitiin nuorten ollessa 16–17-vuotiaita sekä suoran havainnon että kyselylomakkeen avulla. Nuoret suorittivat kaksi n. 45 minuutin vuorovaikutustehtävää laboratoriossa ja/tai kotona ensin vanhemman ja sitten valitsemansa saman sukupuolen ystävän kanssa 14–21-vuotiaana.</p>	<p>Kattavat ja monimuuttujalliset mallit osoittivat, että ystäväpiiri ennakoi parhaiten päihteiden käytön alaisena ajamista seurantajakson aikana. Heikentyneet perhesiteet edistivät päihteiden käyttöön perustuvia ystävyyssuhteita 16-vuotiaana, mikä puolestaan lisää päihteiden käytön alaisena ajamisen todennäköisyyttä myöhemmässä murrosiässä ja varhaisessa aikuisuudessa.</p> <p>Tulokset viittaavat siihen, että lapsen murrosiässä toteutetuilla interventioilla, joilla pyritään</p>	<p>12/13</p>

					vahvistamaan vanhemmuutta, edistämään sosiaalisesti positiivisen ja koulunkäyntiin myönteisesti suhtautuvan ikäryhmän aikaansaamista ja ehkäisemään epäsuotuisan vertaistukiryhmän muodostumista nuorille, voidaan pyrkiä torjumaan päihteiden käytön alaisena ajamista. Näitä toimenpiteitä tarvitaan kovasti huomioiden päihteiden käytön alaisena ajamisesta aiheutuneet huomattavat kustannukset yksilöille ja yhteiskunnalle.	
<i>McKay, M., Agus, A., Cole, J., Doherty, P., Foxcroft, D., Harvey, S., Murphy, L., Percy, A. &amp; Humnall, H.</i>	n=11 316 Otos oli koululaisista Pohjois-Irlannissa ja Glasgowissa Isossa-Britanniasta. Yhteensä 105 koulua kutsuttiin osallistumaan tutkimukseen lukuvuonna 2011–2012. Koululaiset olivat 11–12-vuotiaita satunnaisesti.	Tutkimuksen tavoitteena oli arvioida yhdistetyn luokan opetus suunnitelman ja vanhempien intervention tehokkuutta verrattuna normaaliin alkoholikasvatukseen vähentämällä nuorten itsensä ilmoittamaa runsasta juomista ja alkoholiin liittyviä haittoja murrosikäisillä. Interventiona oli luokkahuonepohjainen alkoholiopetustapahduma, johon liittyi lyhyt interventio vanhemmille/huoltajille.	RC T- tut- ki- mus	Koulut määritettiin satunnaisesti vastaanottamaan STAMPP tai alkoholin EAN ennen perustietojen keräämistä. STAMPP yhdisti koulupohjaisen taitojen kehittämisen opetus suunnitelman ja lyhyen vanhempien väliintulon intervention, jonka tarkoituksena oli tukea vanhempia perhe sääntöjen asettamisesta alkoholin käyttöön. STAMPP:n luokkakomponentti perustui SHAHRP-interventioon. Siinä yhdistettiin taitojen oppiminen, koulutus ja toiminnot, joiden tarkoituksena on kannustaa positiiviseen käyttäytymiseen	Tulokset viittasivat siihen, että STAMPP voisi olla tehokas ohjelma runsaan alkoholin käytön esiintyvyyden vähentämiseksi, vaikka alkoholin käyttöön liittyvien haittojen vähentyminen murrosikäisillä ei ollut merkittävää. On kuitenkin todennäköistä, että vaikutukset haittoihin ilmenevät myöhemmin.	12/13

<p>community-based cluster randomized controlled trial.</p> <p><i>BMJ Open, 2018, 8(3): e019722.</i></p>				<p>muutokseen. Ohjelma toimitettiin kahdessa vaiheessa kahden vuoden aikana. Ensimmäinen vaihe toteutettiin, kun oppilaat olivat 12–13-vuotiaita ja toinen vaihe seuraavan vuoden aikana.</p>		
<p><b>Mason, W.A. &amp; Spoth, R.L.</b></p> <p>Sequence of Alcohol Involvement from Early Onset to Young Adult Alcohol Abuse: Differential Predictors and Moderation by Family-Focused Preventive Intervention.</p> <p><i>Addiction, 2012, Dec; 107(12): 2137–2148.</i></p>	<p>Perheet (N=667) testattiin ennalta ja satunnaisesti jaettiin kontrolliryhmään (n=208) tai perheen interventioihin (n=459). Tutkimukseen kutsuttiin osallistumaan kuuden luokan oppilaiden perheet, jotka ilmoittautuivat Yhdysvaltojen keskilännessä 33 eri maaseudun kouluun.</p>	<p>Tutkimuksessa testataan alkoholin käytön neljän oluttavuuden riskitekijöitä pitkittäistutkimuksessa ikävälillä 11–21-vuotiailta nuorilta, varhaisesta alkamisesta ennen 13-vuoden ikää, murrosikäisten alkoholin käyttöön ja alkoholiongelmiin sekä nuorten aikuisten alkoholin käyttöön. Tutkimuksessa selvitettiin myös, että puskuroivatko perhekeskeiset ennaltaehkäisevät toimet ennustavia suhteita.</p>	<p>RC T- tut- ki- mus</p>	<p>Kyselylomakkeilla kerättiin tietoa alkoholimäärästä murrosiän (varhainen alkaminen, alkoholin käyttö, alkoholiongelmat) ja nuoren aikuisuuden (alkoholin väärinkäyttö) sekä varhaisnuoruuden riskitekijöistä (miessukupuoli, impulsiivinen käyttäytyminen, aggressiivisuus -vihamielisyys, vertaispoikkeama ja vanhempien ongelmajuominen).</p>	<p>Impulsiivinen käyttäytyminen ennusti varhaista alkoholin käytön alkamista, vertaispoikkeama ennusti alkoholin käyttöä ja vanhempien ongelmajuominen ennusti nuoren alkoholiongelmia. Aggressiivisuus -vihamielisyys ja alkoholiongelmat ennustivat alkoholin väärinkäyttöä kontrolliryhmässä, mutta ei perheen interventioryhmässä. Perhekeskeiset ennaltaehkäisevät toimenpiteet voivat vähentää riskitekijöiden vaikutusta. Perhekeskeiset päihteiden väärinkäyttöä ehkäisevät toimenpiteet voivat viivästyttää alkoholin käytön alkamista, vähentää murrosikäisten alkoholin käyttöä ja estää nuorten</p>	<p>13/13</p>

					<p>aikuisten alkoholin väärinkäyttöä. Perhekeskeiset ennaltaehkäisevät toimenpiteet, joihin sisältyy keskustelua ja selviytymisen tukemista sekä vanhempien koulutusta, saattavat vähentää riskitekijöiden vaikutuksia alkoholikäyttäytymisiin. Perhekeskeiset ennaltaehkäisevät toimenpiteet, kuten PDFY (auttaa vanhempia kehittämään ja välittämään selkeitä odotuksia ja seurauksia päihteidenkäytöstä ja lisää vanhempien osallistumista, vähentää konflikteja ja edistää sitoutumista perheeseen) ja ISFP (auttaa vanhempia parantamaan viestintää ja vanhemmuuden taitojaan ja vähentämään perhekonflikteja sekä teini-ikäiset oppivat ongelmanratkaisutaitoja, selviytymistaitoja ja vertaisvastuutaitoja), voivat auttaa parantamalla perheiden viestintää, konfliktien ratkaisutaitoja ja selviytymistaitoja. Kontrolliryhmät saivat neljä esitettä, joissa kuvataan</p>	
--	--	--	--	--	--	--

					murrosikäisten kehityksen eri näkökohtia.	
<p><b>Lippold, M.A., Greenberg, M.T. &amp; Feinberg M.E.</b></p> <p>A Dyadic Approach to Understanding the Relationship of Maternal Knowledge of Youths' Activities to Youths' Problem Behavior Among Rural Adolescents.</p> <p><i>Journal of Youth and Adolescence</i>, 2011, 40(9): 1178–1191.</p>	<p>n=938 ja heitä verrattiin kokonaisnäytökannan nuorten joukkoon N=4 400)</p> <p>Osallistujat on valittu satunnaisesti kuudennen luokan (keski-ikä 11 v.) koululaisia, jotka osallistuvat PROSPER-projektiin.</p> <p>PPROSPER on ennaltaehkäisevien toimenpiteiden laajamittainen tehokuustutkimus, jonka tarkoituksena on vähentää päihteiden käytön aloittamista maaseudulla murrosikäisten keskuudessa. Osallistujat asuivat 28 maaseutuyhteisössä ja pienissä kaupungeissa</p>	<p>Tutkimuksessa käsitellään ja mitataan vanhempien tietämystä dyadisena prosessina (=) tutkittaessa äitien ja nuorten näkökulmien suhdetta äitien tietämiseen ja nuorten ongelmakäyttäytymiseen maaseudun varhaisten murrosikäisten otoksessa. Tutkimuksessa käsitellään kysymystä siitä, että eroavatko äitien ja nuorten samanaikaiset raportit rikoksen ja päihteidenkäytön odotusten välillä. Tutkimuksessa käytetään äideiltä saatuja tietoja, koska ne ovat usein vanhempien tietolähde. Erityisillä suojaavilla tekijöillä voi olla vahvempi yhteys ongelmakäyttäytymiseen kuin toisilla. On havaittu, että vanhempien tietämys oli tärkeä välittäjä vanhempien seurannan ja päihteiden käytön välillä, mutta ei rikollisuuden. Tästä syystä tutkimuksessa tutkitaan erikseen yhteyksiä päihteiden käyttöön ja rikollisuuteen.</p>	<p>RC</p> <p>T-tutkimus</p>	<p>Tutkimuksessa käytetään kahta analyytistä strategiaa selvitettäessä vanhempien ja nuorten raporttien suhdetta kolmeen ongelmakäyttäytymiseen: päihteiden käyttö, rikollisuus ja päihteiden käyttöodotukset. Strategiat ovat erotuspistelähestymistapa ja toiseksi arvioidaan, onko nuorten riskikäyttäytymisen keskimääräisissä tasoissa eroja neljän dyadisen tietämyksen alaryhmän välillä, jotka muodostuvat luokittelemalla äitien ja nuorten havainnot seurannasta korkeaksi tai matalaksi.</p> <p>PROSPER-ryhmien nuoret täyttivät koulun sisäiset kyselylomakkeet. Toisen ryhmän opiskelijoiden perheet valittiin satunnaisesti ja rekrytoitiin osallistumaan kodin arviointiin kuudeslokkalaisen lapsensa kanssa. Perheen rekrytointi sisälsi posti- ja puhelinyhteydet, joita seurasi henkilökohtainen rekrytointikäynti. Kodin arviointeihin sisältyi perheen koostumusta koskeva haastattelu, nuorten, äidin ja mahdollisesti isän itsenäisesti täyttämät kirjalliset kyselylomakkeet sekä videonauhoitetut</p>	<p>Vanhemmilla olevan tietämyksen nuorten toiminnasta on tunnistettu suojaava tekijä nuorten päihteiden käytölle ja rikollisuudelle. Tutkimustulokset suosittelevat, että sekä vanhempien että nuorten näkökulmien integroiminen vanhempien tietoisuuteen voi parantaa ymmärrystä tästä tärkeästä suojaajasta. Vanhempien korkeatasoinen tietoisuus on suojaava tekijä silloin, kun äideillä ja nuorilla on yhteneväiset käsitykset asioista. Tulokset viittaavat siihen, että äitien tietämyksen parantaminen nuorten toiminnasta ja äitien tietotason parantaminen voi olla merkittävä ennaltaehkäisevä menetelmä.</p>	<p>12/13</p>

	<p>Iowassa ja Pennsylvaniassa Yhdysvalloissa.</p> <p>Tutkimuksessa keskitytään kuudennen luokan nuoriin ja äiteihin, sillä sitä pidetään siirtymä kautena murrosikäisyyteen ja aikana ennen kuin monet nuoret harjoittavat päihteiden käyttöä ja rikollisuutta.</p>			<p>perheen vuorovaikutustehtävät. Lisäksi hyödynnettiin myös kodin otantaopiskelijoiden omaraporttia, jotka saatiin koulun sisäisestä tiedonkeruusta kuukausien kuluessa kotikäynnistä.</p>		
<p><b>Mallett, K.A., Ray, A.E., Turrisi, R., Belden, C., Bachrach, R. &amp; Larimer, M.E.</b></p> <p>Age of Drinking Onset as a Moderator of the Efficacy of Parent-Based, Brief Motivational, and Combined Intervention Approaches to Reduce Drinking</p>	<p>n=1275</p> <p>Tutkimukseen osallistuneet rekrytoitiin suuren Yhdysvalloissa julkiseen luoteisyliopistoon valituista nuorista juuri ennen yliopistopiskelun aloitusta. Opiskelijat satunnaistettiin neljään eri ryhmään: kontrolliryhmä,</p>	<p>Tutkimuksen tarkoitus on yrittää hillitä vaarallisia juomakäytäntöjä Yhdysvalloissa yliopistokampuksilla. Yliopisto- ja tai lukion urheilu- ja opiskelijat ovat korkean riskin vaarassa alkoholinkulutuksessa yliopistossa.</p> <p>Tutkimuksessa testattiin juomisen alkamisikää moderaattorina vanhempainlähtöisissä, lyhyissä motivoivissa ja yhdistetyissä interventiomenetelmissä alkoholinkäytön ja sen seurausten vähentämiseksi</p>	<p>RC</p> <p>Tutkimus</p>	<p>Vanhemmille postitettiin 35 sivua pitkä käsikirja kesällä ennen teini-ikäisen aloittamaa college-opiskelua. Opaskirja sisälsi faktoja opiskelijoiden alkoholinkäytöstä, strategioita ja tekniikoita kommunikoiduksi teini-ikäisten kanssa tehokkaalla tavalla, vinkkejä keinoista parantaa teinin itsetuntoa ja vastustaa vertaispainetta sekä tietoa alkoholin vaikutuksista elimistöön. Käsikirjan mukana oli kirje, jossa vanhempia pyydettiin lukemaan materiaalit, täyttämään lyhyt arviointi ja antamaan</p>	<p>Yhdistetty interventio nuorille ja vanhemmille osoitti voimakkaimpia ja johdonmukaisimpia vähennyksiä alkoholinkäytössä, etenkin niiden keskuudessa, jotka aloittivat alkoholin juomisen nuorempana (14-vuotiaana tai nuorempina) verrattuna kontrolliryhmään. Tutkimuksen tulokset viittaavat siihen, että vanhemmille osoitetun käsikirjan ja vertaisryhmän suorittaman lyhyen motivaatiopalauteistunnon</p>	<p>12/13</p>

<p>and Consequences Among College Students.</p> <p><i>Alcoholism, clinical and experimental research, 2010 Jul; 34(7): 1154–61.</i></p>	<p>yhdistelmä vanhempainpohjaista interventiota (PBI) ja lyhyt motivoiva interventio (BMI), pelkääntään PBI ja pelkääntään BMI. Kaikki osallistujat suorittivat verkossa tapahtuneet interventiot kesällä ennen yliopiston aloittamista ja kymmenen kuukauden seurannan.</p>	<p>korkeakouluopiskelijoiden keskuudessa.</p>		<p>palautettua käsikirjasta sekä keskustelemaan käsikirjan tiedoista nuoren kanssa kesällä.</p>	<p>yhdistelmät ovat tarkoituksenmukainen ja tehokas tapa vähentää korkean riskin juomista ja sen aiheuttamia seurauksia niiden keskuudessa, jotka aloittivat juomisen varhaisessa nuoruudessa ja niille, jotka aloittivat juomisen lukion loppupuolella. Ilman interventiota nämä opiskelijat lisäsivät alkoholinkulutustaan siirtyessään collegeen.</p>	
<p><b>Cleveland, M.J., Hultgren, B., Lindsey, V.-W., Mallett, K.A., Turrisi, R. &amp; Abar, C.C.</b></p> <p>Moderation of a Parent-Based Intervention on Transitions in Drinking: Examining the Role of Normative Perceptions and Attitudes</p>	<p>Osallistujat n=1900 valittiin satunnaisesti Yhdysvaltojen yliopistoon saapuvien fuksien tietokannasta. Kaikille potentiaalisille osallistujille (2907) lähetettiin kutsukirjeet.</p>	<p>PBI-lähentymistapa (vanhempainpohjainen interventio) perustuu tutkimuksiin siitä, että vanhemmilla on tärkeä vaikutus nuorten alkoholikäyttäytymiseen, jopa nuorten siirtyessä yliopisto-opiskeluun. PBI on suunniteltu parantamaan vanhempien kommunikaatiotyyliä ja se sisältää informatiivisen käsikirjan tulevien opiskelijoiden vanhemmille edistämään vanhempien ja teini-ikäisten kommunikointia alkoholista ja vähentämään</p>	<p>RC T- tut- ki- mus</p>	<p>Opiskelijoiden arvioinnit/kyselyt, (verkkopohjainen lähtöarvio), tapahtuivat kahdella eri ajanjaksolla: kesällä kaksi kuukautta ennen yliopisto-opiskelua (lähtökohta) ja talvella yliopiston toisen lukukauden alussa (seuranta). Moderaattorimuuttujiin sisältyi kielto ja kuvaavat vertaisstandardit alkoholin käytöstä ja asenteet alkoholin käyttöön. Kaikki vanhemmat saivat postitse opaskirjan, joka sisälsi tietoa alkoholista, mukaan lukien tilastot opiskelijoiden alkoholinkäytöstä, opiskelijoiden säännöistä ja</p>	<p>Tulokset osoittivat, että kielteiset normit alkoholinkäyttöön vaikuttivat eniten niihin opiskelijoihin, joiden vanhemmat saivat tehostettua opastusta. Vanhempien vaikutus voi pysyä vahvana nuoriin aikuisiin opiskelijoihin, jotka ovat siirtymässä yliopisto-opiskeluun, jopa sellaisten opiskelijoiden keskuudessa, joilla on suhteellisen suuri vertaispaine alkoholinkäyttöön. PBI (vanhemmuusinterventio) on tehokas</p>	<p>12/13</p>



<p>Among High-And Low-Risk First-Year College Students.</p> <p><i>Alcoholism, clinical and experimental research, 2013, Sep; 37(9): 1587–94.</i></p>		<p>vanhempien sallivaa asennetta teini-ikäisten juomiseen. Tutkimuksen tavoitteena oli tutkia kolmen erilaisen PBI-vanhemmuusohjelman vaikutusta erilaisiin opiskelijatyyppeihin (ei alkoholin-käyttöä, viikonloppuisin hieman juovat, viikonloppuisin runsaasti juovat ja runsaasti juovat). Kolmea interventiota verrattiin tavalliseen interventioryhmään (IAU): PBI toimitettiin ennen yliopisto-opiskelua (PCM), tehostetusti kesällä ennen opiskelua ja syyslukukauden aikana (PCM+B) ja PBI toimitettiin yliopisto-opiskelujen jälkeen. Moderaattorimuuttujiin sisältyi kielto ja kuvaavat vertaisstandardit alkoholin käytöstä ja asenteet alkoholin käyttöön.</p>		<p>yliopistojen alkoholirikkomusten politiikasta. Tässä osiossa oli kaksi kohtaa, jotka rohkaisivat vanhempia puhumaan nuorille alkoholista. Yhden interventioryhmän vanhemmille lähetettiin vielä ylimääräinen opaskirja, jossa oli yleiskatsaus opiskelijoiden alkoholinkäytöstä, strategioita ja tekniikoita tehokkaaseen kommunikointiin teini-ikäisten kanssa, vinkkejä keskusteluista, joilla autetaan teiniä parantamaan itsetuntoaan ja vastustamaan vertaispainetta sekä syvällistä tietoa alkoholin vaikutuksesta elimistöön. Osa vanhemmista sai vielä tehostettua tietoa kolmesti, mikä vahvisti käsikirjan sisältöä. Aiheita olivat positiivisen viestinnän strategiat, jotka auttavat opiskelijoita vastustamaan vertaispainetta ja ehkäisemään autoilua humalaisen kuljettajan kyydissä.</p>	<p>väline alkoholinkäytön lisääntymisen estämiseksi yliopiston ensimmäisen vuoden aikana, kun riski on suurin ja alkoholinkäytön mallit ovat vakiintuneet.</p>	
<p><b>Donovan, E., Wood, M., Frayjo, K., Black, R.A. &amp; Surette, D.A.</b></p>	<p>n=558 mukaan lukien 279 vanhempien ja teinien dyadit. Vanhemmat ja opiskelijat rekrytoitiin 11</p>	<p>Universaalien, verkkopohjaisten interventioiden avulla opiskelijoiden alkoholinkäyttöön liittyvien riskien vähentämiseksi, on havaittu olevan tehokas keino muuttamaan opiskelijoiden</p>	<p>RC T- tut- ki- mus</p>	<p>Vanhemmat toteuttivat MyStudentBody-Parent-sovelluksen, mikä on yksi korkeakoulujen online-terveysohjelma, mikä kokonaisuutena kohdentaa järjestelmänvalvojia ja opiskelijoita sekä vanhempia. Sovellus koostuu seitsemästä osasta, jotka</p>	<p>Tulokset osoittivat, että online-interventioon osallistuneet vanhemmat keskustelivat todennäköisemmin suojaavista käyttäytymisstrategioista, etenkin juomistapaan ja juomisen</p>	<p>12/13</p>

<p>A Randomized, Controlled Trial to Test the Efficacy of an Online, Parent-Based Intervention for Reducing the Risks Associated With College-Student Alcohol Use.</p> <p><i>Addictive behaviors, 2012, Jan; 37(1): 25–35.</i></p>	<p>yliopistosta Yhdysvalloissa. Tutkimusryhmä lähetti kunkin osallistuvan koulun kanssa yhdessä kutsun osallistua tutkimukseen kaikkien fuksien vanhemmille.</p>	<p>alkoholikäyttäytymistä. Tutkimukset osoittavat myös, että vanhempiin kohdistuvat interventiot, jotka toimitetaan kirjasina, ovat tehokkaita. Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli testata vanhempiin kohdistuvan online-toiminnan tehokkuutta, jonka tarkoituksena on lisätä vanhempien ja opiskelijoiden välistä viestintää alkoholista ja vähentää alkoholin käyttöön liittyviä riskejä opiskelijoilla.</p>	<p>käsittelevät korkeakouluelämään siirtymiseen liittyviä aiheita keskittyen kommunikointiin vanhempien ja teini-ikäisten välisestä viestinnästä alkoholista ja muista huumeista. Sisältöä ohjaa kognitiivinen käyttäytyminen ja haittojen vähentäminen. Vaikka suuri osa sisällöstä keskittyy alkoholin käyttöön, koska se on tämän ryhmän yleisimmin käytetty aine, ja tutkimuksen pääpaino on siinä, niin osa sisällöstä keskittyi muihin päihteisiin, kuten marihuunaan, joita käytetään usein yhdessä alkoholin kanssa.</p> <p>MyStudentBody-Parent- sovelluksen osat ovat seuraavat: (1)College Trends, joka keskittyy kommunikoinnin parantamiseen vanhempien ja nuorten välillä alkoholista ja vähentää sen käyttöön liittyviä riskejä sekä painottuu väärinkäsitysten korjaamiseen opiskelijoiden alkoholin ja päihteidenkäytöstä; (2) Tosiasioiden jakaminen lapsen kanssa keskustelemalla suuremman riskin aiheista, kuten alkoholin käyttö ja sen yhteys seksuaaliseen pahoinpitelyyn; (3) Siirtymävaiheesta tiedottaminen, keskittyen yliopistoon siirtymiseen, mukaan lukien keskustelu alkoholin</p>	<p>lopettamisesta ja juomisen rajoittamisesta teini-ikäisten kanssa verrattuna vanhempiin, jotka saivat sähköisen uutiskirjeen. Lisäksi opiskelijat, joiden vanhemmat saivat intervention, käyttivät todennäköisemmin erilaisia suojaavia käyttäytymisstrategioita, jotka liittyvät juomiseen ja alkoholin käytön lopettamiseen tai rajoittamiseen verrattuna opiskelijoihin, joiden vanhemmat eivät saaneet interventiota.</p>	
--	--	---	---	---	--

			<p>käyttöön liittyvien odotusten asettamisen tärkeydestä; (4) ehkäisystrategiat, joissa korostetaan tapoja pysyä turvassa, jos päätetään käyttää alkoholia; (5) varoitusmerkit, jotka kattavat alkoholin väärinkäyttöön liittyvät kysymykset; (6) Tuki opiskelijoille, jossa käsitellään erityyppistä tukea, kuten osallistuminen toimintoihin vertaisten ja kampuksen turvallisuusresssien kanssa; ja (7) säännöt, jotka keskittyvät korkeakoulujen politiikkaan ja alkoholi- ja päihteidenkäyttöä koskevat osavaltion ja liittovaltion lait.</p> <p>Joitakin tietoja toimitettiin tekstipohjaisten artikkeleiden kautta. Toiseksi MyStudent-Body-Parent-sarjan jokainen seitsemästä osiosta sisälsi yhden videopohjaisen opastuksen. Jokainen oppitunti sisälsi keskimäärin kymmenen tekstinäyttöä ja valokuvia sekä kuvaavia videoita teini-ikäisistä ja vanhemmista keskustelemassa keskeisestä aiheesta. Kolmanneksi oli olemassa kampuksen näkökulmia, jotka koostuivat yliopiston henkilökunnan ja opiskelijoiden äänitteistä alkoholin ja päihteiden käytöstä. Neljänneksi jokainen osa sisälsi</p>		
--	--	--	---	--	--

				<p>interaktiivisen, Web-pohjaisen työkalun, jota osallistujat voivat itse kokeilla.</p> <p>Kontrolliryhmän aineisto koostui seitsemästä sähköisestä uutiskirjeestä, jotka lähetettiin vanhemmille sähköpostitse. Sisältö keskittyi myös opiskelijoiden alkoholin- ja päihteidenkäyttöön ja riskien ehkäisyyn, mutta se oli puhtaasti opetusta eikä korostanut voimakkaasti viestintätaitojen kehittämistä.</p>		
<p><b>Doumas, D.M., Turrisi, R., Ray, A.E., Esp, S.M. &amp; Curtis-Schaeffer, A. K.</b></p> <p>A Randomized Trial Evaluating a Parent Based Intervention to Reduce College Drinking.</p> <p><i>Journal of substance abuse treatment, 2013, Jul; 45(1): 31–7.</i></p>	<p>N=443 ja n=268.</p> <p>Tutkimukseen osallistuivat yhdysvaltalaisia (suurkaupunki luoteisosassa) ensimmäisen vuoden yliopistovuoden opiskelijoita ja heidän vanhempiaan. Opiskelijoille lähetettiin ilmoituskirje, jossa kuvattiin tutkimusta, ja lähetettiin kutsu osallistumaan. Kirjeen jälkeen seurasi sähköposti. Alle 18-vuotiaiden</p>	<p>Tutkimuksessa käytetty opaskirja on empiirinen interventio vanhemmille. Vanhemmille lähetetyssä kirjeessä annettiin yleistä tietoa alkoholinkäytön ongelmista ja laajuudesta yliopistokampuksella ja todettiin että vanhempien väliset keskustelut nuorten kanssa ennen opiskelujen aloitusta ovat vähentäneet alkoholin käyttöä ensimmäisen vuoden aikana. Vanhempia pyydettiin lukemaan opaskirja ja keskustelemaan sen tiedoista opiskelijan kanssa ennen syyslukukautta. Opaskirjassa oli tietoa alkoholin käytöstä ja sen käyttöön liittyvistä seurauksista, tietoa</p>	<p>RC</p> <p>T-tutkimus</p>	<p>Perustutkimus aluksi kesti noin 15 minuuttia. Kyselyn jälkeen opiskelijat satunnaisesti jaettiin kolmeen ryhmään: PBI, PBI-B tai CNT. PBI- ja PBI-B-ryhmien opiskelijoiden vanhemmille lähetettiin postitse vanhempien opaskirjat ennen syyslukukauden alkua. PBI-B-ryhmän vanhemmat saivat myös kolme lisäopasta syksyn aikana. Lisäoppaiden tarkoituksena oli vahvistaa opaskirjassa esitettyä materiaalia mm. parantamaan yhteydenpitoa nuoreen sähköpostitse ja puhelimitse ja tukemaan nuorta olemaan käyttämättä alkoholia viestittämällä, että sen käyttö ei ole hyväksyttävää kotonakaan. Lisäksi vanhempia kannustettiin vierailemaan kampuksella opiskelijan luona ja tutustumaan hänen</p>	<p>Neljän kuukauden intervention jälkeisen seurannan tulokset osoittivat, että sen ryhmän (PBI-B) opiskelijat, joiden vanhemmat saivat opaskirjan lisäksi kolme erillistä lisäopasta, ilmoittivat huomattavasti vähemmän alkoholin ja päihteiden käyttöä sekä vähemmän runsasta juomista suhteessa muihin ryhmiin. Tulokset antavat lisätukea vanhempiin kohdistuviin interventioihin alkoholin käytön vähentämiseksi ja viittaavat siihen, että tehostetut lisäoppaat tehostavat vaikututtavuutta.</p>	<p>11/13</p>

	opiskelijoiden vanhempiin otettiin yhteyttä kirjeitse ja sen jälkeen sähköpostitse.	viestintään nuoren kanssa mm. keskustelun aloittamisesta ja kuinka reagoida lapsen sanomisiin, miten käsitellä kritiikkiä, tehdä sopimuksia ja parantaa suhteita. Lisäksi siinä kerrottiin kuinka vanhemmat voivat tukea nuoren itsetuntoa ja auttaa selviämään vertaispaineista ja tietoa alkoholin käytön vaaroista ja tilastoista sekä alkoholin käytön varoitusmerkeistä.		uusiin ystäviinsä. Opiskelijoita pyydettiin suorittamaan neljän kuukauden kuluttua seuranta-arviointi marraskuussa sähköpostitse.		
<i>Koning, I.M., Verdurmen, Engels, R.C.Van den Eijnden, R.J. &amp; Vollebergh, W.A.</i>	n=3490 hollantilaisista nuorta, keskimääräinen ikä 12,7-vuotiaita nuoria ja heidän vanhempiansa satunnaistetussa neljässä eri ryhmässä. 80 koulua valittiin satunnaisesti Alankomaiden julkisten lukioiden luettelosta ja heitä pyydettiin osallistumaan tutkimukseen. 20 koulua olivat halukkaita	Viime vuosina nuorena juomisen aloittavien hollantilaisten murrosikäisten määrä on lisääntynyt. Tuloksia on osoitettu erilaisten alkoholin käyttöä ennaltaehkäisevien toimenpiteiden tehokkuudesta. Interventioilla voi olla kuitenkin erilaisia vaikutuksia murrosikäisten alaryhmiin. Hollantilaisen koulupohjaisen monikomponenttisen ehkäisyohjelman (PAS) osoitettiin lykkäävän juomisen alkamista tehokkaasti 10 prosentilla, kun se kohdennettiin varhaisiin nuoriin sekä vanhemmille.	RC T- tut- ki- mus	Alkuvaiheen moderaattoreita käytettiin tutkimaan interventioiden vaikutuksia (runsaan) viikoittaisen juomisen alkamiseen 34 kuukauden seurannassa. Interventio-osa kehitettiin lisäämään itsehallintaa ja edistämään nuorten terveellisiä asenteita, koska kyvyttömyys kieltäytyä alkoholista näyttää olevan tehokas ennuste alkoholin käytölle. Vanhempien väliintulossa vanhempia rohkaistiin pitämään yllä rajoittavia sääntöjä ja asenteita alkoholin käyttöön, koska useiden tutkimusten perusteella selvisi jatkuvasti rajoittavan vanhemmuuden (alkoholia koskevat säännöt ja asenteet) voimakkaat vaikutuksen nuorten juomiseen.	Yhdistetty interventio oli tehokas viikoittaisen juomisen estämisessä niiden nuorten keskuudessa, joiden ilmoitettiin lähtötilanteessa olevan heikompia itsekontrollissa ja vanhempien löyhempiä suhteissa alkoholiin. Eroa ei löytynyt raskaan viikoittaisen juomisen alkamiseen. Yhdistetty interventio on tehokkaampaa nuorilla, joilla lähtötaso on heikko ja löyhästi alkoholiin suhtautuvilla vanhemmilla. Nämä olivat molemmat tekijöitä, jotka olivat intervention erityinen kohde. Nuorten itsekontrolliin	12/13

<p>Baseline Predict Effectiveness.</p> <p><i>Prevention science: the official journal of the Society for Prevention Research, 2012, Jun; 13(3): 278–87.</i></p>	<p>osallistumaan. Lopulta analyysit perustuivat 2937 opiskelijaan. 2533 opiskelijaa ja heidän vanhempansa (2381) pysyivät ohjelmassa loppuun asti.</p> <p>Ryhmien jako: 1) vanhempien interventio, 2) opiskelijoiden interventio, 3) yhdistetty interventio ja 4) kontrolliryhmä.</p> <p>Opiskelijoiden tiedot kerättiin luokkahuoneissa online-kyselylomakkeilla. Vanhempien kyselylomakkeet lähetettiin kotiin yhdessä suostumuskirjeen kanssa.</p>	<p>Tässä tutkimuksessa selvitettiin vaikuttavatko intervention vaikutukset opiskelijoiden alkoholin käytön estämiseen ja vaikuttavatko siihen tekijöiden perustasot (itsekontrolli, alkoholin käyttöä koskevat havaitut säännöt ja vanhempien asenteet alkoholista).</p>	<p>Vanhempien interventio kohdistui vanhempien sääntöihin lasten alkoholin käyttöön. Tutkimallina oli ruotsalainen interventio Örebron ehkäisyohjelma. Ensimmäisessä vanhempainillassa kunkin luvun alussa käytettiin puheenvuoro alkoholin käyttöön liittyvästä aiheesta. Esityksen piti sosiaalityöntekijä, joka oli siihen koulutettu. Sen jälkeen saman luokan vanhemmat kokoontuivat ja tekivät yhteiset säännöt koskien alkoholin käyttöä. Kolme viikkoa myöhemmin vanhemmille lähetettiin esite, jossa oli yhteenveto esityksestä ja raportti kokouksesta sekä säännöistä.</p> <p>Opiskelijoiden interventiossa hyödynnettiin digitaalista ”The Healthy School and Drugs” ehkäisyohjelmaa. Vuorovaikutteisissa oppitunneissa opiskelijoille annettiin tietoa alkoholista ja juomiseen liittyvistä riskeistä. Opiskelijoita koulutettiin lisäämään itsekontrolliaan ja kehittämään terveellistä asennetta alkoholin käyttöön mm. lyhytelokuvien, kysymysten jälkeisten tekstien, animaatioiden ja keskusteluhuoneen avulla mielipiteiden vaihtamiseksi. Jokainen oppitunti päättyy</p>	<p>keskittymistä ja alkoholin käytönrajoittamisen merkitystä vanhempien taholta korostettiin. Nuoret, joilla on tiukempia vanhempia, käyttävät todennäköisesti vähemmän alkoholia (runsaasti). Lisäksi vanhemmuuteen kohdistuneet interventiot nuorten juomisen muutoksen aikaansaamiseksi ovat osoittautuneet lupaaviksi. Tässä tutkimuksessa tarkasteltu yhdistetty interventio paljasti, että tämä interventio todella muutti teoriapohjaisia tekijöitä oletetulla tavalla. Lisäämällä nuorten itsekontrollia ja vanhempien kielteisiä asenteita murrosikäisten alkoholin käyttöön viikoittaisen alkoholin käytön alkamista lykättiin.</p> <p>Alankomaissa on melko löyhä juomakulttuuri, jossa nuoret juovat useammin verrattuna muihin Euroopan maihin, joten tuloksia ei voida suoraan yleistää tiukemman juomakulttuurin maihin.</p>	
---	---	--	--	---	--

				<p>yhteenvetotehtävään, kuten esitteiden tai julisteiden tekemiseen. Opettajat saivat etukäteen koulutusta siitä, kuinka he voisivat ohjata oppilaita oppituntien suorittamiseen. Lisäksi opettajille annettiin tietoa siitä, kuinka he voisivat seurata oppilaita interventiota suorittaessaan. Opettajat toteuttivat intervention (neljä oppituntia) kaikissa ensimmäisen vuoden luokissa maaliskuussa. Vuotta myöhemmin he järjestivät paperilla annetun lisätehtävän.</p>		
<p><i>LaBrie, J.W., Earle, A.M., Boyle, S.C., Hummer, J.F., Montes, K., Turrisi, R. &amp; Napper, L.E.</i></p> <p>A Parent-Based Intervention Reduces Heavy Episodic Drinking Among First-Year College Students.</p>	<p>N=1233</p> <p>Tulevan ensimmäisen vuoden yksityisen länsirannikon yliopiston opiskelijoita Yhdysvalloissa kehoitettiin suorittamaan lyhyt seulontakysely sen selvittämiseksi, ovatko he oikeutettuja osallistumaan tutkimukseen, joka koskee yliopistoon siirtymistä. Seulonnan</p>	<p>Tutkimuksessa arvioitiin sosiaalisten normien mukaista interventiota ensimmäisen vuoden korkeakouluopiskelijoiden vanhemmille, mikä toimitettiin kesäkauden aikana. Tarkoituksena oli kehittää vanhempainpohjainen interventio, mikä kohdistuu opiskelijoiden siirtymävaiheisiin ja alkoholin käyttöön liittyviin linjoihin. Tavoitteena oli kehittää vanhempainpohjainen interventio, mikä olisi tehokas väistyttämän alkoholinkäytön aloituksen ja vähentämään runsasta juomista. Intervention nimi oli</p>	<p>RC</p> <p>T-tutkimus</p>	<p>Yhteystiedot lähetettiin tuleville opiskelijoille ja heidän vanhemmilleen sähköpostitse ja kirjeitse. Yliopisto järjesti kuusi erillistä kahden päivän ohjausta sekä uusille opiskelijoille että heidän vanhemmilleen kesäkuun aikana. Vanhempien ja opiskelijoiden ohjaus tapahtui samanaikaisesti erillisissä paikoissa kampuksella nuorten kanssa, jotka viettivät yön asuntolassa. Vanhemmat olivat läsnä FITS-TART-istunnoissa. 60 minuutin istunto motivoi vanhempia muuttamaan alkoholiin liittyvää viestintäänsä oikeisemmalla normatiiviset väärinkäsitykset. Vanhemmille annettiin esimerkkejä keskustelujen</p>	<p>Tulokset paljastivat, että vuorovaikutteisesti luodun normatiivisen palautteen lisääminen tulevien yliopisto-opiskelijoiden vanhempien toimiin edustaa lupaavaa lähestymistapaa alkoholiriskin vähentämisessä, etenkin raskaaseen juomiseen osallistuvien opiskelijoiden keskuudessa. Opiskelijat, joiden vanhemmat saivat FITSTARTia kesällä, kuluttivat vähemmän alkoholia ja olivat vähemmän harjoittaneet runsasta juomista ensimmäisen yliopistokuukauden aikana.</p>	<p>12/13</p>

<p><i>Psychology of Addictive Behaviors</i>, 2017, (30)5: 523–535.</p>	<p>suoritti 867 opiskelijaa ja 469 oli sopivia tutkimukseen. Näistä 385:sta tutkimukseen osallistujasta 331 suoritti seurantatutkimuksen neljä kuukautta myöhemmin. Vanhempien otos koostui 422: sta henkilöstä, jotka edustivat 385 opiskelijaa, osaa edusti kaksi vanhempaa.</p>	<p>FITSTART ja se kesti 60 minuuttia ja toimitettiin live-muodossa 50–100 vanhemman ryhmille yliopisto-opiskelua edeltävänä kesänä. Live-opetusta seurasi normaatiivinen palaute vanhemmille.</p>	<p>aloituksesta ja avoimista kysymyksistä tukeakseen lastensa itsetuntoa ja kontrollikykyä esim. käydä keskustelua hypoteettisista tilanteista, joihin liittyy alkoholin käyttöä ja joissa nuoret voisivat toimia ja selviytyä.</p> <p>Kouluttajat ohjasivat vanhempia diojen avulla ja totesivat ensin, mitä he ryhmänä uskoivat muiden vanhempien uskovon ja tekävän ja sitä verrattiin siihen, mitä he ryhmänä tosiasiassa uskoivat tai tekivät. Esiteltyään istunnoissa saadut vastaukset vanhemmille, olivat keskeisenä havainnot, kuinka he ryhmänä pyrkivät yliarvioimaan muiden lasten vanhempien nuorten juomisen hyväksymisen ja kuinka vanhemmat pyrkivät yleensä aliarvioimaan, missä määrin muut vanhemmat puhuivat lapsilleen alkoholista. Lisäksi korostettiin, että vanhemmat pyrkivät yleisesti aliarvioimaan kuinka paljon heidän lapsensa juovat yliopistossa. Ohjaajat myös korostivat normatiivisessa palauteohjauksessa tutkimustuloksia, jotka osoittivat vanhempien jatkuvan vaikutuksen opiskelijoiden alkoholinkäyttöpäätöksiin siirtymävaiheessa yliopistoon. He keskustelivat myös</p>	<p>Lisäksi niiden opiskelijoiden kohdalla, jotka eivät olleet vielä aloittaneet juomista ennen tutkimuksen aloittamista oli todennäköisempää, että he eivät aloittaneetkaan alkoholin käyttöä eivätkä saaneet kielteisiä seurauksia yliopiston ensimmäisen kuukauden aikana. FITSTARTin todettiin vaikuttavan suoraan raskeeseen juomiseen ja se on yksi tutkituimmista riskialttiin juomakäyttäytymisen indikaattoreista.</p>	
--	--	---	--	--	--



				<p>suositelluista strategioista lähestyä juomiseen liittyvään keskusteluaiheeseen lastensa kanssa.</p> <p>Kontrolliryhmän vanhemmat saivat tietotekniikkaesityksen, jossa ei annettu alkoholiin liittyvää tietoa.</p>		
--	--	--	--	---	--	--

## Liite 4. Tunne nuoren maailma!

Vanhempien haasteena on tuntee nuorensa maailma, ajatuksia, arvoja, pelejä, kavereita ja harrastuksia. Kun vanhemmat ovat nuorten tilanteen tasalla eivätkä yritä ostaa nuoren huomiota esimerkiksi välittämällä alkoholia, tarjoamalla tupakkaa tai antamalla nuoren olla öitä tuntemattomassa paikassa, nuori ymmärtää aikuisen rakastavan häntä. Vanhemman rakkaus näkyy rajoina, esimerkkinä toimimisena, reiluna ja oikeudenmukaisena palkitsemisena ja myös tarvittaessa rankaisemisena. On turvallista, että hyvästä käytöksestä palkitaan ja huonosta käytöksestä tulee ikäviä seurauksia, jopa rangaistuksia. (Viljamaa 2017, 103.)

Keskeisimpinä asioina kirjallisuuskatsaukseen valikoituneiden tutkimusten tuloksista nousi esiin vanhempien toiminnasta seuraavat tekijät, joilla on vaikutusta nuorten päihteiden käyttöön: vanhempien asenteet päihteiden käyttöön ja pyrkimys rajoittaa niiden käyttöä, vanhempien tuki ja tietämys nuorten toiminnasta sekä nuorten ystäväpiirin tunteminen.

Vanhemmilla on tärkeä rooli lastensa koulunkäynnissä ja päihteiden käytössä. Vanhemmuuden vaikutusta voidaan mitata molemmilla alueilla. Nuoret, jotka saavat enemmän lämpöä ja tukea vanhemmiltaan, käyttävät huomattavasti vähemmän päihteitä ja suhtautuvat myönteisemmin kouluun verrattuna murrosikäisiin, jotka eivät saa tukea vanhemmiltaan. (Chaplin ym. 2012; Koutakis ym. 2008; Yap ym. 2017.) Nuoren persoonallisuudella, kyvyllä käsitellä ongelmia ja perheen tukemisella on ratkaiseva merkitys nuoren selviytymiseen teini-ikästä. Myönteinen asenne, tunne pärjäämisestä, perheen tuki ja vanhempien elämänhallinta luovat pohjan tasapainoiselle nuoruudelle. (Viljamaa 2017, 19.)

Vanhemmat voivat saada tietoa nuorten elämästä omalla toiminnallaan ja viettämällä aikaa nuorten kanssa sekä tutustumalla heidän ystäviinsä ja harrastuksiinsa. Monissa tutkimuksissa on löydetty yhteyksiä vanhempien tietämyksen nuorten toiminnasta ja nuorten päihteiden käytön sekä rikollisuuden välillä. (Chaplin ym. 2012; Koutakis ym. 2008; Yap ym. 2017.) Vanhempien osallistumisella nuorten elämään, nuorten toimintaa tarkkailemalla sekä vanhempien ja lasten välisillä hyvillä suhteilla voidaan vähentää nuorten alkoholin käytön riskiä (Yap ym. 2017).

Viljamaan (2017) mukaan psykologinen vanhemmuus on välittämistä, kiinnostumista, ohjaamista, auttamista ja tukemista. Tähän kaikkeen tarvitaan motivaatiota ja oman

aikuisen roolin löytämistä. Nuorelle on helpompaa kohdata aikuinen, joka on perillä hänen elämästään. Edellytyksenä sille on, että vanhempi pysyy selvillä, jakaako nuori elämänsä Instagramissa vai Snapchatissa ja pelaako hän vain sallittuja pelejä vanhempien ollessa töissä. Vanhemman on hyvä tietää, miten ja kenen kanssa nuori toimii myös muualla sosiaalisessa mediassa. (Viljamaa 2017, 162.)

Lasten, nuorten ja huoltajien välinen luottamuksellinen ja hyvä keskusteluyhteys suojaa lasta ja nuorta päihteiltä sekä muilta riippuvuuksilta (Lainio-Peltola ym. 2020, 36–37). Arvokkain ja tärkein asia, minkä vanhemmat voivat nuorilleen antaa ovat yhteinen aika ja tekeminen. Yhteiset aktiviteetit, joihin osallistutaan yhdessä tasa-arvoisina, takaavat sen, ettei kasvattaminen rajoitu pelkästään kieltämiseen ja käskemiseen. (Viljamaa 2017, 180.)



## Tunne nuoren maailma!

- Kun vanhemmat tuntevat nuorensa maailman, ajatuksia, arvoja, pelejä, kavereita ja harrastuksia, niin he pysyvät nuorten elämän tilanteen tasalla ja nuori ymmärtää aikuisen rakastavan häntä.
- Vanhemman rakkaus näkyy rajoina, esimerkkinä toimimisena, reiluna ja oikeudenmukaisena palkitsemisena sekä tarvittaessa rankaisemisena.
- Tutkimusten mukaan vanhempien asenteella päihteiden käyttöä vastaan ja pyrkimyksellä niiden käytön rajoittamiseen, on vaikutusta nuoren päihteiden käyttöä vähentävästi.
- Vanhempien tuella, tietämyksellä nuorten toiminnasta ja nuoren ystäväpiirin tuntemisella on myös tutkimusten mukaan vaikutusta nuorten päihteiden käyttöön.
- Nuoren myönteinen asenne, tunne pärjäämisestä, perheen tuki ja vanhempien elämäntilanteen luovat pohjan tasapainoiselle nuoruudelle.



## HUIPPUTYYPIKSI ILMAN PÄIHTEITÄ

#sunvalinta

LOUNAINSUOMEN  
SYÖPÄYHDISTYS

Niko

TURKU AMK

## Liite 5. Kuinka tukea nuoren itsetuntoa?

Vanhempien tuki vahvistaa murrosikäisten positiivisia ihmissuhteita, jotka ovat ensiarvoisen tärkeitä alkoholin käyttöön kannustavien ikätovereiden aiheuttamien paineiden kestämisessä. Teini-ikäiset, jotka kokevat vanhempien suurta tukea, ovat taitavampia kestämaan ikätovereiden aiheuttamien paineiden vaikutuksen verrattuna murrosikäisiin, jotka kokevat heikomman vanhempien tuen. On mahdollista, että heikko vanhempien tuki korreloi henkilöiden sisäisten taitojen kanssa selviytyä vertaispaineista. Ilman tarvittavia taitoja heikosti vanhempien tukea kokevat nuoret voivat olla alttiimpia negatiivisille vertaisvaikutuksille. (Chaplin ym. 2012; Koutakis ym. 2008; Yap ym. 2017.)

Monissa tutkimuksissa on todettu vanhempien asenteilla nuorten päihteidenkäyttöön olevan suuri merkitys. Vanhempien kielteinen suhtautuminen tupakointiin voi ehkäistä nuorten tupakoinnin aloittamista ja rohkaisu lopettamiseen voi auttaa lopettamista (Thomas ym. 2013). Vanhempien myönteinen asenne nuorten alkoholinkäyttöön, heidän tarjoamansa alkoholit sekä vanhempien oma alkoholin käyttö ovat tunnistettuja riskitekijöitä nuorten alkoholinkäyttöön (Yap ym. 2017).

Jokainen meistä tarvitsee rakkautta ja välittämistä. Lapsilla, jotka saavat osakseen turvaa ja rakkautta, sylissä pitämistä, hieromista ja rauhoittavaa puhetta, on aikuisenakin hyvin toimiva hermojärjestelmä, joka pystyy rauhoittamaan levottoman lapsen hetkessä. Hierominen ja koskettaminen saavat aivot erittämään oksitosiinia, joka rauhoittaa ja sitoo ihmisiä yhteen. (Viljamaa 2017, 94.) Itsetunto rakentuu lapsuudessa saatuun hellyyteen, hoivaan ja huolenpitoon. Arjen rutiinit ja päivärytmi luo turvaa. Arkisille asioille pitää antaa niille kuuluva kunnia. Perheen arkiset rituaalit tekevät perheestä oman suojaavan yhteisön. (Sihvola 2002, 107–109.)

Välillä aikuisen on vaikea pysyä mukana nuoren tunnemyllerryksissä, jossa mennään tunnetilasta toiseen. Aikuisen pitää olla kuitenkin vierellä, läsnä ja rohkaisevana nuoren rajuja tunteita laimentavana puskurina ja pyrkiä tasoittamaan niitä. Turvallinen aikuinen ei jätä nuortaan yksin vaan nuorella tulee olla tunne, että aikuinen seisoo hänen rinnallaan tukevasti. Aikuisen pitää pystyä olemaan aikuinen ja välittämään nuorestaan sekä asettamaan hänelle turvalliset rajat. Turvallisessa ja rakastavassa perheessä nuori uskaltaa näyttää vihaansa, suruaan, pelkojaan ja ahdistustaan avoimesti, ilman että pelkää tulevaisuutta tuomion tai naurun kohteeksi. Nuori uskaltaa kokeilla monenlaista ja tietää silti olevansa hyväksytty ja rakastettu. (Viljamaa 2017, 99, 108–109.)

Jokaiselle on tärkeää saada osakseen myötätuntoa ja rakkautta. Niitä osakseen saanut pystyy laittamaan hyvän kiertämään ja osaa kohdella muita luottamuksella, arvostaen ja rakkaudella. Jos on jäänyt vaille myötätuntoa ja rakkautta, on vaikea antautua läheiseen suhteeseen toisen kanssa, uskoa, kannustaa, huomata hyvä toisessa ja näyttää epätavallisuutensa. Tällaisella ihmisellä on pelon muuri ympärillään. Myötätunnolla voidaan juuri tuo muuri kaataa. (Viljamaa 2017, 133.)

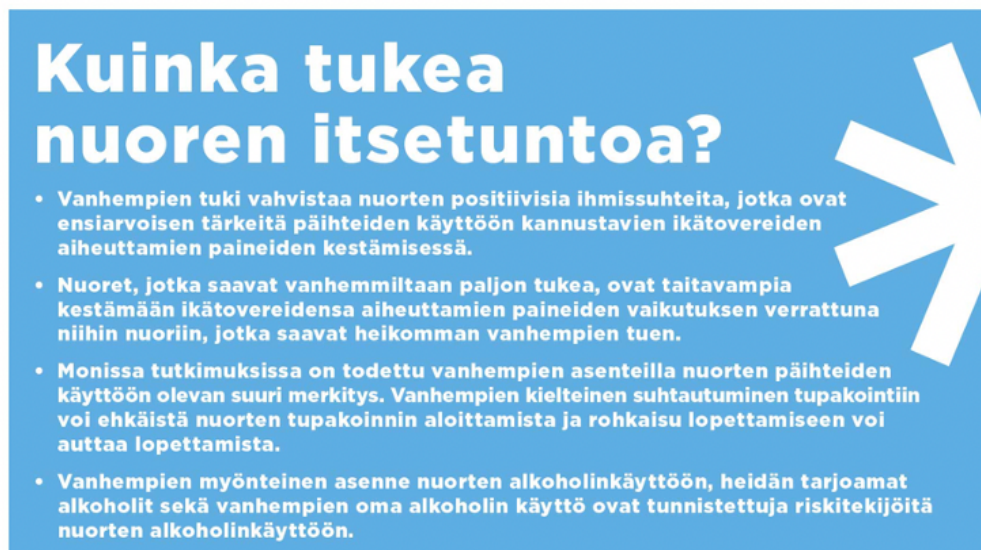
Vanhempien kanssa nuori voi hioa omaa maailmankuvaansa ja testata. Turvallinen aikuinen jaksaa tukea nuortaan, ei ivaa, ei tiedä kaikkea, kysyy ja antaa tilaa. Turvallisessa kodissa voi kysyä tyhmältäkin tuntuja kysymyksiä. (Viljamaa 2017, 99.) Mielenpitempää on tärkeä ihmisarvo, mutta kenelläkään ei ole oikeutta vähätellä muita sen varjolla, olla ilkeä eikä ivallinen. Avoin keskustelu vaatii toisen mielipiteen ja henkilön arvostamista. Ahdistavassa ja tuomitsevassa ilmapiirissä nuori voi niellä mielipiteensä tietäen, että niistä rangaistaan. Aikuisen pitää tulla nuortaan vastaan ja rohkaista häntä kertomaan mielipiteensä. Vaikka nuorilla on välillä hyvinkin lapsellisia asenteita ja päätöksiä, hän on kuitenkin oman elämänsä päähenkilö. Käskemisen sijaan häntä tulisi tukea oikeissa ja viisaissa valinnoissa ja yrittää johdattaa pois huonojen vaihtoehtojen ääreltä. On tärkeää arvostaa nuoren mielipiteitä ja antaa hänen myös itse päättää monista asioistaan. Vanhemman tulee olla paikalla, syödä samassa pöydässä, keskustella ja heittäytyä välillä jopa tietämättömäksi, jotta nuori saa tilaa kasvattaa itsetuntoaan. (Viljamaa 106–107.)

Epävarmaa nuorta tulee kannustaa rohkaistumaan ja pitää keskittyä hyvään. Ei pidä sanoa nuorelle ”älä nyt mokaa, kaikki katsovat sinua” vaan ”kyllä tämä hyvin menee, tätä varten olet harjoitellut”. Kun kielteisyyden muuttaa myönteisyydeksi, tulee siitä vähitellen tapa. Tilanteita voi harjoitella mielessään toistamalla onnistumisen kokemuksia. (Viljamaa 2017, 98–101.)

Opeta nuorta valmistautumaan tilanteisiin hyvin, tekemään läksynsä, tulemaan ajoissa paikalle, laittamaan kännykän taskuun, aloittamaan heti eikä viime tingassa ja harkitsemaan sanomisiaan, sillä hyvä itsesääntelykyky ennustaa elämässä onnistumista. On tärkeää osata antaa toiselle vuoro ja myös osata odottaa asioita. Nuorelle kannattaa opettaa palautteen ja kritiikin merkitys. Kysy nuorelta mikä meni väärin ja miten omaa toimintaa voisi parantaa. Kukaan ei osaa kaikkea, etenkin ensimmäisellä kerralla. On sallittua erehtyä ja tehdä virheitä. On tärkeä taito pystyä hillitsemään oma käytös. Itsesääntelykyvyn avulla voi suojautua monilta ikäviltä asioilta kuten päihteiltä ja rikollisuudelta. Kerro nuorelle, että itsesääntely on arjen tärkeä työkalu, jolla voi itse ohjata mitä tekee,

mitä sanoja suustaan päästää tai miten toimia tunnekuohun keskellä. (Viljamaa 2017, 104–105.)

Kasvatus vaatii tunneälykkyyttä. Kiperässäkin paikassa asioita pitää osata pohtia järjellä ja tunteella sekä vielä päätyä fiksuun lopputulemaan. Pitäisi jaksaa olla pitkäjänteinen ja ajatella asioita pitkällä tähtäimellä eikä mennä siitä, mistä aita on matalin. On tärkeää pitää suhde nuoreen toimivana viettämällä säännöllisesti aikaa hänen kanssaan. Kysy mitä hänelle kuuluu ja kuuntele. Kysele missä hän liikkuu ja kenen kanssa ja miten hänellä menee. Nuori vastaa aikuisen kiinnostukseen ja luottamukseen kertomalla huolistaan ja toiveistaan. Turvallisessa ja välittävässä perheessä olevan nuoren ei tarvitse etsiä rohkaisua epäsosiaalisista porukoista. Sellainen nuori, josta ollaan kiinnostuneita ja jolla on hyvät välit vanhempiinsa ja jonka epäonnistumisiin suhtaudutaan ymmärtäen, kannustaen ja anteeksi antaen, nousee lopulta omille siivilleen. Tunnetaidot osaava aikuinen pystyy uskottavasti opettamaan nuorelleen asioiden asettamista tärkeysjärjestykseen, sillä hän on myös itse kykenevä toimimaan tasapainoisesti vaikeissa tilanteissa. (Viljamaa 2017, 101–102.)



## Kuinka tukea nuoren itsetuntoa?

- Vanhempien tuki vahvistaa nuorten positiivisia ihmissuhteita, jotka ovat ensiarvoisen tärkeitä päihteiden käyttöön kannustavien ikätovereiden aiheuttamien paineiden kestämisessä.
- Nuoret, jotka saavat vanhemmiltaan paljon tukea, ovat taitavampia kestämään ikätovereidensa aiheuttamien paineiden vaikutuksen verrattuna niihin nuoriin, jotka saavat heikomman vanhempien tuen.
- Monissa tutkimuksissa on todettu vanhempien asenteilla nuorten päihteiden käyttöön olevan suuri merkitys. Vanhempien kielteinen suhtautuminen tupakointiin voi ehkäistä nuorten tupakoinnin aloittamista ja rohkaisu lopettamiseen voi auttaa lopettamista.
- Vanhempien myönteinen asenne nuorten alkoholinkäyttöön, heidän tarjoamat alkoholit sekä vanhempien oma alkoholin käyttö ovat tunnistettuja riskitekijöitä nuorten alkoholinkäyttöön.

## Liite 6. Miten tukea ja valmistella nuorta toimimaan yllättävissä tilanteissa?

Päihteiden käytöstä olisi hyvä puhua nuoren kanssa jo ennen kuin hän tulee siihen ikään, jolloin päihteitä yleensä aletaan käyttää. Keskusteluissa voi käyttää pohjalla esimerkkitapauksia. Vanhemmat voivat pohtia yhdessä nuoren kanssa, yleisellä tasolla, mitkä asiat yleensäkin saavat nuoren kokeilemaan päihteitä ja minkälaisia tilanteita siitä voi syntyä. On myös hyvä muistaa ja muistuttaa, että monet nuoret eivät käytä päihteitä ja nuorten raittius on yleistynyt. Nuorelle pitää vakuuttaa, että koskaan ei tarvitse eikä kannata käyttää päihteitä sen takia, että muutkin käyttävät. (Von der Pahlen ym. 2013, 109–117.)

Kun perhe viettää aikaa yhdessä, vaikka televisiota katsellen, ruokaa laittaessa, leipoessa yms. yhteisessä puuhassa, tarjoutuu siinä monia hyviä tilaisuuksia keskustella luontevasti nuorta lähellä olevista asioista. Asiat nousevat mieleen, kun ollaan yhdessä ja sopiva tilanne laukaisee hyvän pohjan keskustelulle kuten jokin televisio-ohjelma. Asioita on hyvä pohtia yhdessä ja jakaa mielipiteitä asioista.

On hyvä käydä erilaisia tilanteita läpi, kuinka voi toimia, jos vaikka jossakin nuorten juhlissa, jossa ei ole aikuisia paikalla, joku onkin kovasti päihtynyt. Nuorelle voi kertoa, että aina voi ottaa yhteyttä matalalla kynnyksellä vanhempiin ja kysyä heiltä neuvoa tai apua. Jos epäilee tapahtuvat jotakin, mikä on vaarallista, niin hätäkeskuksesta osataan lähettää oikeanlaista apua paikalle. Lapsille ja nuorille on hyvä korostaa yhteisen vastuun merkitystä ja sitä, että pidetään huolta myös kavereista. Nuorelle pitää kertoa, että humalaisen tai muiden päihteiden alaisena olevan kaverin auton kyytiin ei pidä koskaan mennä. On tärkeää käydä oikeita toimintatapoja nuoren kanssa läpi ennakolta, ja miettiä kuinka voi toimia sellaisissa tilanteissa.

Nuorelle kannattaa opettaa tunnetaitoja. Aikuinen voi keskustella eri tilanteista nuoren kanssa nostamalla esiin tilanteen ja tunteen yhteyden. Esimerkiksi kysymällä ”huomasitko, miten surulliseksi kaveri tuli tuosta.” ”Sinua varmasti jännitti mennä puhumaan luokan eteen, mutta rohkaisit itsesi ja menit hienosti.” Tunneälykäs pystyy neuvottelemaan asioista ja joustamaan tarpeen tullen tavoitteistaan. Hän ei jumitu kiinni tilanteeseen vaan kykenee pohtimaan valintojaan monipuolisesti sekä järjen että tunteen kannalta. Vanhempi voi opettaa kiihkeälle nuorelleen vaihtoehtoja tapaa toimia. On esimerkiksi mahdollista lähteä pois provosoivasta tilanteesta tai olla vastaamatta sanallakaan

ärsyttäjille. Tunneälykäs nuori osaa lohduttaa pelkäävää, osaa rohkaista itseään, kun pelottaa sekä luoda tsemppihenkeä tarvittaessa. Tunneälytön taas herkästi sanoo väärää asioita väärille ihmiselle väärään aikaan ja joutuu jatkuvasti vaikeuksiin. (Viljamaa 2017, 120–121.)



## Miten tukea ja valmistella nuorta toimimaan yllättävissä tilanteissa?

- Keskustele päihteiden käytöstä nuoren kanssa jo ennen kuin hän tulee siihen ikään, jolloin päihteitä yleensä aletaan käyttää. Käytä pohjalla esimerkkitapauksia. Voit keskustella ja pohtia nuoren kanssa, yleisellä tasolla, mitkä asiat yleensäkin saavat nuoret kokelemaan päihteitä ja minkälaisia tilanteita siitä voi syntyä.
- Muista ja muistuta nuorelle, että monet nuoret eivät käytä päihteitä ollenkaan ja nuorten raittius on yleistynyt.
- Nuorelle pitää vakuuttaa, että koskaan ei tarvitse eikä kannata käyttää päihteitä sen takia, että muutkin käyttävät.



## #sunvalinta

LOUNAINSUOMEN SYÖPÄHDISTYS

NIKO

TURKU AMK



## Liite 7. Kuinka toimia, kun huomaat nuorella vaarallista käytöstä?

Millainen käytös nuorelta on vaarallista ja milloin hälytyskellojen tulisi soida? Jos huomaat, että nuoren ystäväpiiri muuttuu äkillisesti, hänen rahankäytössään tapahtuu muutoksia, löydät hänen huoneestaan uusia selittämättömiä tavaroita tai taskuista löytyy epämääräisiä esineitä, niin on syytä selvittää, mistä on kyse. Jos kotoa löytyy selittämättömiä yskänlääkepurkkeja, outhoja pillereitä ja kotoa alkaa hävitä lääkkeitä, on syytä huolestua ja toimia nopeasti. Vaaralliseen käytökseen tulee puuttua heti. (Viljamaa 2017, 192.)

Millaisiin asioihin vanhempien tulee puuttua? Nämä ovat myös arvokysymyksiä. Ärsyttävät, mutta vaarattomat kapinointimuodot eivät välttämättä vaadi niin rajuja toimenpiteitä. Koulusta lintsaus ja käytösongelmat kotona tai koulussa voivat vaatia opettajan, kuraattorin ja oppilaanohjaajan kanssa puhumista. Huumeiden ja alkoholin käyttäminen, tupakointi, väkivaltaisuus, koulupinnaus tai rikollisuus ovat asioita, joihin on puututtava jämäkästi. (Viljamaa 2017, 192–193.)

Nuorelle on tärkeää kertoa ja tuoda ilmi, että on huolissaan hänestä ja tahtoo auttaa, kun ongelmia ilmenee. Edes vihaisena ei saisi uhata lapsensa hylkäämistä. Aikuisen tulee osata hakea myös itse apua, jos kokee sitä tarvitsevansa. Ei pidä jäädä yksin huolien keskelle. Jos nuori on joutunut huonoon seuraan, koulu ei suju tai hänelle on tullut vaikeuksia viranomaisten kanssa, on aikuisen syytä hakea ulkopuolista apua ja tukea sekä toimittaa nuori vaikka huumeseuloihin tilanteen varmistamiseksi. (Viljamaa 2017, 193.)

On tärkeää saada syntymään luottamus nuoren ja vanhemman välille. Luottamuksen ilmapiirissä uskaltaa olla epävarma, ilmaista tietämättömyytensä ja epävarmuutensa. Rajojaan etsivä nuori tarvitsee vanhempien turvaverkkoa. (Viljamaa 2017, 193.)

Ei pidä ajatella nuoren elämyshakuisuutta pelkästään pahana asiana, sillä ilman sitä ei koe uusia asioita eikä opi tuntemaan itseään eikä elämää. Aikuisen voi auttaa nuorta ja hänen on tärkeää tietää, missä mennään. Opetta nuorelle tervettä kriittisyyttä ja miettimään etukäteen tekojen seurausten pohdintaa. Monet virheet nuoren on itse tehtävä. Nuoren pitää antaa kokeilla asioita itse, mutta vanhemman tulee olla suojaverkkona ja valppaana tukena vierellä. (Viljamaa 2017, 195.)

On myös tärkeää tuntea nuoren kaverit ja tulla hyvin toimeen heidän kanssaan. Kun heidät tuntee hyvin ja on myös heidän luottamuksensa arvoinen, sitä paremmin myös he ovat valmiita kertomaan sinulle, mitä he ovat puuhailleet yhdessä oman nuoresi kanssa ja näin pysyy paremmin tilanteiden tasalla sekä saat heiltä arvokasta tietoa nuorten elämästä. (Viljamaa 2017, 195.)

Ei ole helppoa löytää kultaista keskietä rajojen asettamiseen, sillä liian tiukasti hallitseminen ja huumorintajuttomuus ovat yhtä huonoja vaihtoehtoja nuoren kasvatuksessa kuin antaa mennä -asennekin. Sopivasti annosteltu ja hyvin perusteltu kuri toimii parhaiten. Tiettyyn rajaan asti tottelevaisuus on hyvä asia, mutta viisas kyseenalaistaminen ja asioiden pohdiskelu on myös tervettä. Nuoren murrosikään siirtyminen on helpompaa, kun on olemassa valmiiksi hyvä keskusteluyhteys vanhempien ja nuoren välillä. (Viljamaa 2017, 195–196.) Lasten, nuorten ja huoltajien välinen luottamuksellinen ja hyvä keskusteluyhteys suojaa lasta ja nuorta päihteiltä sekä muilta riippuvuuksilta (Lainio-Peltola ym. 2020, 36–37).



## Kuinka toimia, kun huomaat nuorella vaarallista käytöstä?

- Millainen käytös nuorelta on vaarallista ja milloin hälytyskellojen tulisi soida?
- Jos huomaat, että nuoren ystäväpiiri muuttuu äkillisesti, hänen rahankäytössään tapahtuu muutoksia, löydät hänen huoneestaan uusia selittämättömiä tavaroita tai taskuista löytyy epämääräisiä esineitä, niin on syytä selvittää, mistä on kyse.
- Jos kotoa löytyy selittämättömiä yskänlääkepurkkeja, outoja pillereitä ja kotoa alkaa hävitä lääkkeitä, on syytä huolestua ja toimia nopeasti.
- Vaaralliseen käytökseen tulee puuttua heti ja jämäkästi. Huumeiden ja alkoholin käyttäminen, tupakointi, väkivaltaisuus, koulupinnaus tai rikollisuus ovat asioita, jotka vaativat välittömät toimenpiteet.